

UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA

Facultad de Investigación y Desarrollo Educativo



TRABAJO FINAL

Modalidad: Trabajo de investigación

“El impacto del desayuno en el proceso atencional en niños de 6 y 7 años”

Títulos a obtener: Licenciatura en Psicopedagogía.

Profesorado en Psicopedagogía.

Alumna: MARTY, Gisela Natalia.

ABSTRACT

El presente trabajo tiene como objetivo advertir las dificultades atencionales que se presentan en niños de 6 y 7 años que asisten a 1er grado, de la Escuela Justo José de Urquiza n°271, de la ciudad de San Jorge (Santa Fe), como colorario del no desayunar.

En el marco de esta investigación damos cuenta de una problemática actual a nivel social, que no es considerada tanto por la institución educativa como por la familia.

Es frecuente leer en noticias o escuchar a maestros y/o docentes, y familiares, que los niños se encuentran desganados, no prestan la suficiente atención en la escuela, presentan dolores de panza, acompañados de bostezos, adormecidos, con falta de predisposición frente al aprendizaje, y en otros casos, la interrupción de la adquisición de conocimientos.

Para profundizar sobre dicha problemática se analizan los motivos por los cuales no se ingiere en desayuno, y de la misma forma, se dan a conocer las apreciaciones que los docentes, padres, Psicopedagogos y Nutricionistas realizan respecto de la asociación desayuno- atención, las mismas serán obtenidas a partir de entrevistas.

En el trabajo de campo se incluye el Test de percepción de diferencias (CARAS), el cual fue administrado a alumnos de 1er grado, con el objetivo de evaluar la aptitud para percibir, rápida y correctamente, semejanzas y diferencias y patrones estimulantes parcialmente ordenados, en otras palabras, para evaluar la atención.

Se establecen como objetivos explicar la relación existente entre alimentación, atención y aprendizaje; comparar la atención entre niños de 6 y 7 años que desayunan con los que no desayunan mediante la utilización de técnicas psicopedagógicas; identificar los motivos por los cuales no se desayuna; y sugerir a maestros y docentes, distintas estrategias para reflexionar acerca de la importancia del desayuno en el proceso de atención.

El marco teórico está compuesto por tres partes. La primera da cuenta de antecedentes históricos nacionales e internacionales que se realizaron con respecto a la influencia del desayuno en el rendimiento atencional de niños.

En la segunda parte se introducen conceptos relacionados a la alimentación y el aprendizaje, desde los cuales se despliegan conceptos más específicos respecto de la asociación desayuno- atención.

Por último, en la tercer parte se desarrolla el marco metodológico, en el cual se presenta el análisis de los datos y los resultados obtenidos en la investigación.

Tomando los datos arrojados del test como premisa, podría concluirse afirmando que el estado de ayuno influye negativamente en el rendimiento atencional y académico. Por lo que existen modalidades específicas de relación entre alimentación, atención y aprendizaje.

Palabras claves: alimentación, desayuno, aprendizaje y atención.

ÍNDICE

Justificación.....	1
Marco teórico.....	3
Parte I	
Estado del arte.....	6
Parte II	
Alimentación.....	11
Conducta alimentaria.....	12
Hábito de alimentación.....	13
Desayuno.....	14
Incorporación del desayuno como hábito.....	15
¿Qué debe incluir un desayuno?.....	16
Grupo de alimentos que incluye un desayuno completo.....	16
Importancia del desayuno	17
Aprendizaje.....	18
Dispositivos Básicos del Aprendizaje (D.B.A).....	19
Atención.	20
Historia de la atención.....	21
Características de la atención.....	22
Tipos de atención.....	23
Desarrollo de la atención.....	23

Determinantes de la atención.....	24
Parte III	
Marco metodológico.....	25
Tema y problema de investigación.....	25
Objetivos.....	25
Hipótesis.....	26
Instrumentación.....	26
Contextualización.....	33
Interpretación de datos.....	33
Conclusiones.....	42
Bibliografía.....	46
Anexos.....	48

JUSTIFICACIÓN

A pesar de que el refrán popular sugiere que “debemos desayunar como reyes, almorzar como príncipes y cenar como mendigos”, en virtud de la importancia que cada ingesta tiene y el impacto de las mismas sobre nuestro organismo, en Argentina el desayuno ha sido en este último tiempo una comida ligera o incluso ausente, probablemente en función del ritmo vertiginoso con el que vivimos.

Este trabajo de investigación se llevará a cabo debido a la relevancia social de la problemática que plantea el impacto del desayuno sobre el aprendizaje escolar, haciendo énfasis sobre la atención, refiriéndose a la misma como un dispositivo básico del aprendizaje, muchas veces desconocido tanto por la familia como por la escuela.

Personalmente considero que existen cuatro factores por los cuales no se adquiere el desayuno. Entre ellos, y en primer lugar, voy a hacer referencia al desconocimiento que posee la familia sobre dicha asociación, es decir, entre la atención y el desayuno. Considerando que no todos saben la importancia de la incorporación del mismo, no solo como parte de un hábito, sino también para el aprendizaje, ya que puede presentarse la posibilidad de que no todos tengan acceso a ese tipo de información.

Por otro lado, es necesario hacer hincapié en los hábitos de alimentación, uno de ellos y el primero podría decirse, es el desayuno, ya que éste si no es incorporado desde el nacimiento es muy difícil que pueda adquirirse posteriormente. La falta de este hábito en ocasiones se relaciona con una creencia y/o costumbre familiar, en donde la familia con la que el niño convive, considera que no es importante desayunar o carece de conocimientos sobre su importancia, también se incluye entre los motivos la falta de costumbre, que vuelve a relacionarse con los hábitos. En la medida que lo hacemos se vuelve costumbre, y en la medida que nos acostumbramos a desayunar, esa costumbre se transforma en hábito.

La falta de costumbre o de hábito puede asociarse a una cuestión sociocultural, en la que la familia y el niño están insertos. Lo dicho se puede relacionar con el tercer motivo, la cuestión personal, considerando que teniendo conocimiento sobre la

importancia de la asociación desayuno-atención, no se crea el tiempo necesario para poder sentarse y desayunar.

Finalmente, considero como último motivo y que tiene que ver con lo que está pasando hoy en día en Argentina, el económico, no todos tienen la posibilidad de desayunar dependiendo del nivel económico en que se encuentra la familia y de la sociedad en la cual está inserta. Sin embargo, aunque considero como uno de los últimos el motivo económico, personalmente creo que no es un justificativo para no realizar el desayuno, como veremos a continuación, a veces no es necesario ingerir de forma estricta y obligatoria ciertos alimentos, ya que el mismo puede realizarse con lo que se encuentre al alcance de nosotros, o en nuestra heladera, logrando una elaboración propia.

Por último, considero importante que la temática de investigación sea tenida en cuenta en las instituciones escolares, ya que la mirada del docente sobre los alumnos nos aporta la suficiente información acerca de la asociación desayuno-atención, y que apreciaciones poseen ellos desde su punto de vista personal, para luego poder percibir u observar si se presentan o no dificultades atencionales y de qué manera son manifestadas, y en el caso que lo fuera, que decisión debería tomarse, a nivel institucional primero y luego a nivel familiar.

Finalizando, también considero pertinente que este trabajo de investigación sea tomado en cuenta por los padres, ya que si bien es primordial que las instituciones escolares aborden la temática, es necesario que la misma se siga trabajando en los hogares, por lo que si no resultaría un camino difícil de lograr.

MARCO TEÓRICO

El tema a abordar es el desayuno en su articulación con los procesos atencionales. El objetivo principal de este trabajo es comparar el proceso atencional en el rendimiento académico de niños de 6 y 7 años que poseen el hábito de desayunar, con los que no lo tienen, mediante la utilización de técnicas psicopedagógicas destinadas a evaluar la atención. Y conocer acerca de la importancia que le otorga la familia, los docentes, nutricionistas y psicopedagogos, al desayuno en relación con el aprendizaje de los niños.

La idea de esta investigación consiste en poder obtener la mayor información posible sobre las apreciaciones que se tienen respecto de la asociación desayuno-atención, a través de encuestas y entrevistas, e indagar que conocimientos tienen los niños de 1er grado sobre la importancia del desayuno.

En los últimos años hemos asistido a un gran cambio en nuestro estilo de vida, que repercute en nuestra forma de alimentarnos y alimentar a nuestros hijos. La comida en familia, al menos en el medio urbano, prácticamente ha desaparecido o se limita a los fines de semana (M. J. Galiano Segovia – J. M. Moreno Villares, 2010).

Considerando lo dicho por M. J. Galiano Segovia y J. M. Moreno Villares, y teniendo en cuenta que nuestro primer problema a la hora de incorporar el desayuno está directamente relacionado con nuestros estilos de vida, y por ende, repercuten en los demás miembros que forman parte de nuestra vida, es necesario establecer que relaciones existe entre la alimentación, la atención y el aprendizaje, conocer las causas por las cuales no se desayuna, y qué papel desempeña el sistema familiar en ellas.

El desayuno podría considerarse como la comida sólida consumida antes de iniciar la jornada laboral o escolar o la realizada antes de las 11:00 hs durante los fines de semana (Sánchez y Serra, 2000). También podría definirse simplemente como la primera comida del día; sin embargo, ninguna de las dos definiciones dejan entrever la importancia que tiene dentro de la dieta total. Junto con la comida y la cena, el desayuno es también una buena fuente de energía y nutrientes; de hecho, está comprobado que sin el desayuno la alimentación difícilmente puede ser nutricionalmente correcta.

Los nuevos estilos de vida y la sensación de falta de tiempo, han dado lugar a cambios en el modelo tradicional de distribución de las comidas y han afectado sobre todo al hábito del desayuno con una tendencia a realizar desayunos cada vez más ligeros e incluso a omitirlos. Además, incluso, entre las personas que desayunan habitualmente, el desayuno es, muchas veces, nutricionalmente poco satisfactorio, tanto desde el punto de vista cuantitativo como cualitativo (Azcona Carbajal Ángeles – Fontallino Pinto Antonio).

Cada día, resulta más complejo que la familia pueda compartir el espacio del desayuno, ya que cada integrante tiene sus particularidades (horarios, trabajo, estudios). Como vemos, la falta de hábito de desayuno está asociada en primer instancia con el ámbito social, comenzando por la familia, y trasladando esos modelos a otros ámbitos e instituciones sociales.

PARTE I

ESTADO DEL ARTE

A continuación y para poder profundizar en el tema, señalaremos investigaciones realizadas sobre la influencia del desayuno en el rendimiento atencional de los niños.

Tomando como punto de partida la problemática de que la falta del desayuno interfiere significativamente en el proceso atencional, se cita la investigación publicada en la Segunda Online, la cual advierte que no tomar desayuno afecta el aprendizaje en escolares.

El desayuno es la comida más importante del día, por el impacto que tiene en el crecimiento, en el desarrollo intelectual, en el rendimiento físico, entre otros factores. El desayuno interfiere mayormente en los niños, ya que su organismo está en período de crecimiento y en proceso de maduración. Dolores de cabeza, falta de concentración, cansancio y fatiga, son algunas de las consecuencias de no consumir el desayuno, ya que se produce una hipoglicemia. La glucosa es nuestro principal combustible energético, el que hace funcionar adecuadamente el cerebro. Cuando falta provoca que el cuerpo quemé otras reservas energéticas, generando ciertos síntomas como bajo rendimiento intelectual y físico, falta de ánimo y disminución de la capacidad de concentración (Araya Macarena, 2011).

Debido a la relevancia social del tema, en las cinco investigaciones presentadas a continuación, se abordaran conceptos como desayuno, omisión del mismo, factores que contribuyen a un mejor aprendizaje, motivos por los cuales no se realiza el desayuno, la importancia del mismo para el proceso de enseñanza-aprendizaje, y sobre la relación que tiene la familia con la alimentación del niño.

Como antecedente de investigaciones previas, se cita la realizada por Valeria Fugas, Eugenia Berta Msc, Florencia Walz, Ma. Alejandra Fortino y Marcela L. Martinelli (Buenos Aires, 2013), titulada “Hábito y calidad del desayuno en alumnos de dos escuelas primarias públicas de la Ciudad de Santa Fe”, con el objetivo de evaluar los motivos por los cuales se omite el desayuno y sobre la importancia del mismo.

En dicha investigación se considera la necesidad de una nutrición adecuada durante la edad escolar, necesaria para el crecimiento, desarrollo y salud.

El desayuno permite un rendimiento óptimo a nivel físico e intelectual. Un desayuno completo, que proporcione una calidad completa y balanceada incluye lácteos, cereales y frutas.

Los niños que omiten el desayuno no incorporan vitaminas A, E, B6 y folatos, y minerales como calcio, hierro y cinc.

En un estudio realizado en España con 5000 niños, y jóvenes de 2 a 25 años, se indicó que 8% a 9% no desayunaban y solo el 25% a 29% realizaban un desayuno adecuado.

Con respecto a los motivos por los cuales no desayunaban o lo hacían pocas veces, el primero, fue la falta de tiempo. En segundo lugar, los niños de 1° a 5° grado argumentaron no tener hambre. La falta de tiempo podría estar relacionada con la hora en que van a dormir, la hora de inicio de las clases y no levantarse con el tiempo suficiente. En los alumnos de 6° a 7° grado se sumó otro factor, la sensación de malestar si desayunan antes de ir a la escuela.

Las Guías Alimentarias para la Población Argentina (2013) destacan la importancia de comenzar el día con un buen desayuno al levantarse y completarlo durante la mañana con una colación. La principal función de esta, es completar la calidad del desayuno.

El hábito del desayuno en los niños puede asociarse, con que la frecuencia del mismo mejora cuando se lo toma en compañía. Sin embargo, en el presente estudio, no se presenta una dependencia entre ambas variables.

En relación con la preparación del desayuno, los niños de 1° a 5° grado desayunan con mayor frecuencia cuando se los prepara una familiar, mientras que a los más grandes, la preparación de él tiene que ver con una elección personal de los alimentos.

Por otra parte, Cubero J. et al. (Murcia, 2012), da a conocer la importancia de la alimentación y la nutrición infantil, en su investigación “La alimentación preescolar, educación para la salud de los 2 a los 6 años”.

En la misma, se indican recomendaciones para fomentar la práctica del desayuno, levantar al niño con tiempo suficiente para desayunar, con toda la familia, de forma tranquila y sosegada, es decir, utilizar tiempo para realizar el desayuno.

Si el niño no está habituado a desayunar se comenzara al principio con un vaso de leche o yogur. Luego se incorpora algún cereal como tostadas, galletas o cereales para el desayuno y finalmente una fruta o jugo natural.

El papel de los padres y maestros es determinante en la educación alimentaria, ya que los niños aprenden por imitación, también influyen los compañeros y amigos, y en menor medida, los medios de comunicación.

Otro estudio llevado a cabo, realizado por G. Karlen, MV. Masino, MA. Fortino y M. Martinelli (Buenos Aires, 2011), titulado “Consumo de desayuno en estudiantes universitarios: hábito, calidad nutricional y su relación con el índice de masa corporal (IMC)”, da a conocer los factores que condicionan a los estudiantes a no desayunar, y si existe relación entre calidad de desayuno y el Índice de Masa Corporal.

En dicha investigación, se considera que en la adolescencia las prácticas de estilos de vida saludables adquiridos en la infancia, suelen modificarse.

El desayuno debería aportar el 20% - 25% de las necesidades energéticas diarias y una proporción equilibrada de hidratos de carbono, proteínas y grasas, para permitir así un adecuado rendimiento físico e intelectual en toda la jornada matinal.

La falta de tiempo, de hambre al levantarse, la costumbre y el entorno de convivencia, son motivos por los cuales los estudiantes carecen del hábito del desayuno. Aunque, considerando los resultados de esta investigación, quienes tienen el hábito de desayunar como los que no lo tienen, manifestaron que sus familias si poseen la costumbre de desayunar, por lo que no se consideran a la misma como un factor que condicione este hábito.

A modo de conclusión, no se encontró relación entre el Índice de Masa Corporal, y la calidad del desayuno.

“Los alimentos que mejoran el aprendizaje: cerebro y alimentación”, es una investigación realizada en Chile, llevada a cabo por Rodrigo Valenzuela Baéz (2014), en

la cual considera que el rendimiento intelectual mejora notablemente si se incorporan nutrientes que favorecen el funcionamiento de los neurotransmisores.

Durante el proceso de enseñanza-aprendizaje se requiere un nivel muy alto de concentración para incorporar la información que se nos brinda, memorizarla y ponerla a prueba cuando sea el momento requerido.

Además, para un mejor y mayor desempeño académico se destaca no solo una buena alimentación sino un buen descanso. Estos factores, influyen y tienen efectos sobre la cognición, la memoria, la concentración e incluso en la motivación de una persona. En cuanto a las horas de sueño, no solo es importante la cantidad, sino también la calidad.

M. J. Galiano Segovia y J.M Moreno Villares (2010), en una investigación realizada en Madrid, titulada “El desayuno en la infancia: más que una buena costumbre”, considera que el desayuno es la comida más importante del día, aunque paradójicamente es la que se omite con más frecuencia.

En este trabajo se considera que la alimentación es un factor extrínseco determinante en el crecimiento y el desarrollo del individuo durante su infancia. Los hábitos alimentarios y los estilos de vida que se adquieren durante los primeros años de vida, perduran a lo largo de ésta. Considerando que es en la edad escolar un momento importante para la consolidación de los hábitos alimentarios saludables.

La familia es la principal referencia en relación con la alimentación del niño. Las comidas familiares no solo son un modelo de alimentación, sino también un punto de encuentro entre ellos.

Una dieta equilibrada ha de distribuirse en 4 o 5 comidas a lo largo del día: el desayuno proporcionará el 25% de las calorías, la comida del mediodía el 30%, la merienda el 15-20% y la cena el 25-30%. En la edad infantil el desayuno se considera una de las comidas más importantes del día, con repercusiones sobre el estado de salud, pero también sobre el rendimiento escolar.

El consumo de un desayuno equilibrado se correlaciona con un mejor aprendizaje y un mejor rendimiento escolar. Saltarse el desayuno. Afecta de manera negativa a la capacidad de resolver problemas, a la memoria reciente y a la atención.

En general, los niños con hambre tienen a presentar más problemas emocionales, de comportamiento y académicos.

Para finalizar, en líneas generales se detallarán los puntos más relevantes extraídos de las investigaciones citadas anteriormente.

El primer punto a tener en cuenta es que el desayuno no solo es la primera comida del día y la más importante, sino también su ingesta interfiere en el crecimiento, pero mayormente y de forma directa en el desarrollo intelectual del aprendizaje, permitiendo un rendimiento óptimo, necesario durante la edad escolar.

Otro punto a estudiar fueron los motivos por los cuales no se incorpora el desayuno, en primer lugar se argumentó la ausencia de hambre al levantarse, la falta de tiempo por otro lado, relacionado con las horas de sueño y la hora de levantarse, como tercer motivo se encontró la sensación de malestar al ingerir algo al organismo, y el último factor tiene que ver con el entorno y la convivencia.

Por último, es relevante destacar la cuestión familiar, ya que esta es tomada en cuenta porque generalmente cuando se realiza el desayuno con algún miembro de la familia o acompañado, es probable que el niño se ingiera con mayor frecuencia.

PARTE II

En el presente trabajo de investigación se abordara la importancia que posee para el aprendizaje la asociación desayuno- atención, para ello es necesario introducir los conceptos de alimentación, conducta alimentaria, hábito alimentario, desayuno, aprendizaje y atención. Los mismos serán desarrollados en esta sección.

1- Alimentación

A continuación para el desarrollo del concepto se presentaran definiciones de algunos autores. Para introducir el tema es necesario aclarar en primer lugar que es la alimentación, para luego poder entrelazarlo con los diferentes conceptos que serán abordados a lo largo de la investigación.

Se lo considera al alimento como una sustancia o mezcla de sustancias naturales o elaboradas, que ingeridas por el ser humano le aportan al organismo los materiales y las energías necesarias para el desarrollo del proceso biológico. La denominación de alimento reduce las sustancias o mezclas de sustancias que se ingieren por hábito, costumbre, o como coadyudantes, tenga o no valor nutritivo. (R. D. Salinas, 2001).

Por otro lado, Longo Elsa N., Lema Silvia y Lopresti Alicia, en la Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionista Dietistas (2005), consideran a la alimentación como un acto voluntario que las personas realizan todos los días. Sin embargo, cabe mencionar que no todos nos alimentamos de la misma manera. Esto generalmente depende de varios motivos, entre ellos, el primero son los gustos y hábitos, en segundo lugar, las costumbres de la familia y la sociedad en la que vivimos, y finalmente, las creencias individuales y sociales.

Siguiendo con la misma asociación, se considera que no siempre estos factores favorecen una buena alimentación, tomando como punto de partida que la escasez de recursos económicos hace que la cantidad y la calidad de alimentos que se consumen no sean los adecuados. En otras ocasiones, las formas de alimentarnos se repiten de familia en familia. Un factor determinante en la elección de los alimentos es la falta de tiempo,

que hace que compremos comidas elaboradas fuera del hogar o que comamos alimentos que no son beneficiosos para el organismo.

Es necesario aclarar que la alimentación no solo depende de la calidad o de la cantidad de alimentos que ingerimos en nuestro organismo, sino que la misma depende de dos factores más, que conllevan a que la alimentación se produzca de forma inadecuada, uno de ellos son los recursos económicos, y el otro, el factor de tiempo.

2- Conducta alimentaria

Realizada la aclaración del concepto de alimentación, ahora se abordara sobre el término de conducta alimentaria, considerando que la misma no solo hace referencia a la alimentación, sino también a la conducta que se lleva a cabo en el momento de la ingestión.

Jessica Lorenzo (2007), la define como el comportamiento normal que se relaciona con los hábitos de alimentación, la selección de los alimentos que se sugieren, las preparaciones de las diferentes comidas y las cantidades ingeridas en las mismas. En el desarrollo de la conducta alimentaria intervienen dos componentes fundamentales.

El primero de ellos es la regulación fisiológica del apetito-saciedad, considerando al apetito como el grupo de señales internas y externas que dirigen a una persona en la selección e ingestión de alimentos. En los preescolares, el apetito esta disminuido por la desaceleración del crecimiento. La desaceleración del crecimiento consiste en un proceso en el cual, los incrementos de peso y talla disminuyen en forma gradual. La saciedad es la percepción fisiológica de plenitud que define el concepto de la ingesta alimentaria.

El segundo componente es el contexto social, considerando que a medida que el niño inicia el proceso de socialización y comienza a incorporar los modelos de alimentación de su cultura, deja de comer exclusivamente en respuesta a estímulos de hambre y comienzan a intervenir señales ambientales y sociales en el deseo de comer.

“Las experiencias tempranas del niño con la comida y, en especial, las prácticas alimentarias de los padres tienen fundamental importancia en el desarrollo de sus hábitos de alimentación” (J- Lorenzo, 2007- Pág. 149).

Para concluir sobre lo dicho, la conducta alimentaria debería estar incorporada en todos nosotros, ya que de esa forma todos tendríamos un hábito de alimentación establecido, en el cual se realizarían las cuatro comidas requeridas (desayuno- almuerzo- merienda- cena); aunque las ingestas y realización de las mismas varían en cuanto a los hábitos y gustos de cada persona, que a su vez estos cambian dependiendo de la costumbre y/o creencia familiar que se trae y de la sociedad en la que se está inserto.

3- Hábito de alimentación

Antes de considerar los hábitos de alimentación es necesario definir que es un hábito, o que se entiende por ello.

El Diccionario de la Lengua Española lo considera como una forma específica de proceder o conducirse, adquirido por repetición de los mismos actos.

En general, la formación de cualquier hábito desde el nacimiento en adelante es imprescindible, ya que de la misma manera, el niño va a lograr una organización de sus conductas y una autonomía de las mismas. Se hace hincapié en que la formación de hábitos se realice durante los primeros años de vida del niño, porque es ahí donde se marcan y quedan registrados y/o grabados los hechos u acontecimientos, ya que el cerebro tiene mayor plasticidad.

Los hábitos alimentarios saludables que se incorporan en la infancia tienden a favorecer buenas condiciones de salud a lo largo de nuestra vida. La transmisión de hábitos de alimentación favorables para nuestra vida se realiza compartiendo la mesa en familia (J. Lorenzo, 2007).

En esta línea de pensamiento se inscribe la relación que establece A. O´Donnell y otros (1996), entre la madre y su hijo.

Los autores comienzan considerando que las formas de alimentarse, las preferencias y los rechazos de los alimentos adquiridos en los primeros años de vida de una persona, persisten por siempre. Ya que las prácticas inadecuadas de alimentarnos fomentan un mercado de alimentos que perpetúan actitudes negativas para la salud de la población.

Desde el nacimiento las madres deben transmitir que se respete el hambre y la saciedad del niño, enseñándole a obedecer señales internas que lo conducirán a alimentarse o dejar de hacerlo sin presiones externas.

Bajo el punto de vista de la alimentación, este autor, considera que el tercer año de vida del niño es imprescindible, ya que es ahí cuando el niño comienza a establecer las elecciones por los alimentos que desea ingerir.

Por otro lado, se destaca el aporte de Jessica Lorenzo (2007), quien sostiene, al igual que A. O'Donnell, que los hábitos adquiridos en la infancia mejoran la salud, y que estos hábitos se adquieren compartiendo la mesa en familia.

4- Desayuno

“Una correcta alimentación, fundamental para conseguir un buen estado de salud, comienza por un desayuno adecuado” (A. C. Azcona – J. A. Pinto Fontallino 2006 - Pág. 9).

Teniendo en cuenta el aporte de Jessica Lorenzo (2007) sobre el desayuno, la misma lo considera como una de las comidas fundamentales para el niño, ya que proporciona las calorías y los nutrientes necesarios para empezar el día, incluso si tenemos en cuenta que no recibimos ningún tipo de alimento desde el día anterior. La falta del desayuno interviene en los cognitivos y de aprendizaje en niños nutricionalmente en riesgo.

Considerando que el mismo es una de las comidas principales del día, ya que nos proporciona capacidad de aprender y concentración, y nos da energía y vitaminas que le servirán a todo el resto del cuerpo. Además, es importante debido a que es la primera ingesta que realiza la persona luego de haber estado horas en reposo al dormir.

“La importancia del desayuno permite a los niños aprender y jugar mejor, y a nosotros rendir más en nuestro labor, además de llegar al almuerzo con el apetito justo. Comer cada 4 o 5 horas incluida la cena, evita hacer comidas muy abundantes y favorece el buen funcionamiento del cuerpo” (Longo Elsa N., Lema Silvia y Lopresti Alicia- 2005- Pág.19).

4.1- Incorporación del desayuno como hábito

Tomando los aportes de A. C. Azcona, y J. A. Pinto Fontallino (2006), ambos sitúan a la infancia como el momento oportuno para establecer unos hábitos de alimentación adecuados. La práctica del desayuno no debe perderse en la adolescencia ni adultez, y puede ser imprescindible en las personas de edad avanzada.

Para poder adquirir el hábito del desayuno, es necesario llevar a cabo cuatro pasos determinantes para lograr el mismo.

Longo Elsa N., Lema Silvia y Lopresti Alicia, en las Guías Alimentarias Argentinas (2005), posicionan como primer paso, que para poder adquirir el hábito del desayuno es necesario dejar desde la noche anterior las tazas del desayuno preparadas en la mesa. En segundo lugar, se debe poner el despertador 10 minutos antes de lo habitual. Y como tercer paso, consiste en repartirse con los demás miembros de la familia para prepararlo. Y finalmente, dejar un termo con agua caliente la noche anterior.

A. C. Azcona, y J. A. Pinto Fontallino (2006), ambos autores sostienen que la probabilidad de que el desayuno no se adquiere es mayor, cuando el propio niño es el encargado de realizárselo.

“Durante los fines de semana o las vacaciones aumenta no sólo el tiempo dedicado al desayuno sino también el número de personas que desayunan y su aporte nutricional, juzgado por su mayor variedad” (Moreiras y Carbajal, 1984 – citado por A. C. Azcona y J. A. Pinto Fontallino- Pág. 12).

Es decir, que generalmente y con mayor frecuencia, la omisión del desayuno se debe a razones de falta de tiempo, dicho en otros términos, a que hoy en día las personas

prefieren agregar 10 minutos en horas de descanso y no usarlos para realizar el desayuno.

4.2- ¿Qué debe incluir un desayuno?

Azcona y Fontallino (2006), nos proporcionan información acerca de que no siempre es obligatorio ingerir los mismos alimentos a la hora de desayunar. Se la considera como una de las únicas comidas que es a elección de cada persona, ya que depende de gustos personales.

Por otro lado, consideran que el desayuno debe presentar cuatro grupos de alimentos: lácteos, cereales, frutas, azúcares, aceites y grasas. Ya que beber un café o determinadas infusiones no nos aportan ningún nutriente.

Según las Guías Alimentarias Argentinas (2005), un desayuno completo debe incluir: café, té, o mate cocido con leche; pan o tostadas; dulce, manteca y jugo o una fruta. En caso de que no prefieran la leche, puede reemplazarse por yogur o queso, y en el caso del pan, puede sustituirse por algún cereal en copos, arroz, avena o maíz con leche.

A modo de conclusión, el desayuno no siempre tiene que ser el mismo, y no es necesario invertir mucho dinero para poder realizarlo. Lo que se debe tener en cuenta es poder llevarlo a cabo variando nuestras comidas entre los cuatro grupos que deben incluirse en el desayuno.

4.2.1- Grupo de alimentos que incluye un desayuno completo

Un desayuno nutricionalmente equilibrado debe aportar el 25% de las necesidades diarias de energía. Como anteriormente se dijo, debe incluir lácteos, cereales, frutas y/o jugo de frutas, y azúcares y dulces (Azcona y Fontallino - 2006).

4.3- Importancia del desayuno

Según Grande Covián, 1984 citado por A. C. Azcona y J. A. Pinto Fontallino, en diversos estudios realizados, consideran la omisión del desayuno como un factor de riesgo para la salud. Desde el punto de vista fisiológico, la misión del desayuno y la prolongación del tiempo de ayuno que esto conlleva, podrían tener repercusiones en el metabolismo.

La situación conocida como “adaptación al ayuno”, en la cual los niños no desayunan y por lo tanto, están en ayuno desde la noche anterior, puede plantear ciertas dificultades desde el punto de vista de la fisiología cerebral, ya que la gluconeogénesis en condiciones de ayuno no es suficiente para producir los 140 g de glucosa que nuestro cerebro necesita diariamente.

Sanchez y Serra, 2000 citado por A. C. Azcona y J. A. Pinto Fontallino sostienen que cuando el ayuno se prolonga, el descenso de los niveles de insulina y glucosa, pueden provocar una respuesta de fatiga que interviene en los diferentes aspectos de los procesos cognitivos de cada niño (atención, memoria). Por lo tanto, si la omisión del desayuno se prolonga, los cambios metabólicos antes citados serán más frecuentes, por lo que produciría efectos acumulativos desfavorables en el organismo que llevarían a poner en riesgo el progreso escolar del niño

A continuación, citare un breve relato en forma de cuento realizado por una endocrinóloga para poder entender porque es tan importante el desayuno y el papel que desempeña la glucosa.

RIIINNNGGGG!!!!!!!... Suena el despertador y el cerebro empieza a preocuparse: "Ya hay que levantarse y nos comimos todo el combustible". Llama a la primera neurona que tiene a mano y manda mensaje a ver qué disponibilidad hay de glucosa en la sangre. Desde la sangre le responden: 'Aquí hay azúcar para unos 15 a 20 minutos, nada más'.

El cerebro hace un gesto de duda, y le dice a la neurona mensajera: 'De acuerdo, vayan hablando con el hígado a ver qué tiene en reserva'. En el hígado consultan la cuenta de ahorros y responden que 'a lo sumo los fondos alcanzan para unos 20 a 25 minutos'.

En total no hay sino cerca de 290 gramos de glucosa, es decir, alcanza para 45 minutos, tiempo en el cual el cerebro ha estado rogándole a todos los santos a ver si se nos ocurre desayunar. Si estamos apurados o nos resulta insoportable comer en la mañana, el pobre órgano tendrá que ponerse en emergencia: 'Alerta máxima: nos están tirando un paquete económico. Cortisona, hija, saque lo que pueda de las células musculares, los ligamentos de los huesos y el colágeno de la piel. La cortisona pondrá en marcha los mecanismos para que las células se abran cual cartera de mamá comprando útiles, y dejen salir sus proteínas. Estas pasarán al hígado para que las convierta en glucosa sanguínea. El proceso continuará hasta que volvamos a comer. Como se ve, quien cree que no desayuna se está engañando: Se come sus propios músculos, se auto devora. La consecuencia es la pérdida de tono muscular, y un cerebro que, en vez de ocuparse de sus funciones intelectuales, se pasa la mañana activando el sistema de emergencia para obtener combustible y alimento (D. Jakubowic, 2012).

5- Aprendizaje

Para poder comprender la relación existente entre desayuno y aprendizaje, es necesario reparar sobre el concepto de aprendizaje.

Desde una visión fisiológica, J. Azcoaga (1982), sitúa al aprendizaje como el proceso que da por resultado una reorganización de la conducta, sea en el hombre o en los animales. En el aprendizaje intervienen estímulos de forma mediata o directa, que representan una presión del ambiente que rodea al organismo que aprende, para poder poner en marcha el proceso de aprender.

El aprendizaje tiene una característica esencial, es adaptativo, ya que su resultado es un conjunto de comportamientos ajustados a las presiones u exigencias del ambiente.

“El aprendizaje es un proceso que determina una modificación del comportamiento de carácter adaptativo, siempre que la modificación de la condiciones del ambiente que lo determinan sean suficientemente estables” (J. Azcoaga- 1982- Pág. 30).

Dicho de otro modo, el autor considera al aprendizaje como resultado de una reorganización de la conducta, proveniente de estímulos externos.

6- Dispositivos Básicos del Aprendizaje (D.B.A)

Aclarado el concepto de aprendizaje, podemos hablar de los D.B.A que se involucran en el proceso de enseñanza- aprendizaje de cualquier niño o niña y que son necesarios para que se produzca un buen aprendizaje. Dicho de otra forma, si un infante tiene afectado o presenta dificultades en algunos de los D.B.A, es posible que no esté aprendiendo en los tiempos y formas esperadas o que presente problemas en el área relaciona al Dispositivo Básico de Aprendizaje afectado.

Se pueden identificar cinco D.B.A, entre ellos, la motivación, la atención, la sensopercepción, la memoria y la habituación.

Siguiendo con la concepción fisiológica, J. Azcoaga (1982), considera que para que dicho aprendizaje se lleve a cabo es imprescindible la intervención de actividades neurofisiológicas en los sectores superiores del sistema nervioso central. La normalidad de estas actividades es necesaria para que el aprendizaje tenga lugar.

Las funciones cerebrales superiores son actividades fisiológicas de los sectores superiores del sistema nervioso central que sustentan formas del comportamiento específicamente humanas. [...] Se describe como funciones cerebrales superiores a las praxias, las gnosias y el lenguaje. La particularidad de estas funciones respecto del aprendizaje reside en que a la vez que son el sustento de determinados procesos de aprendizaje, también son el resultado de otros previos (J. Azcoaga- 1982- Pág. 32).

Como se nombro anteriormente, las praxias, las gnosias y el lenguaje son las tres funciones cerebrales superiores, a continuación se realizaba una breve descripción sobre cada una de ellas.

“Las praxias son movimientos organizados, producto de procesos de aprendizajes previos, que tienden a un objetivo. Algunas de ellas son muy simples, como la deglución, la succión y otras. Las hay muy complejas como enhebrar una aguja, bailar sobre la punta de los pies, trenzar, hacer nudos” (J. Azcoaga- 1982- Pág. 42).

Por otro lado, siguiendo con la misma línea de pensamiento, las gnosias se adquieren cuando se logra la capacidad de reconocimiento sensoperceptivo

respeto de hechos externos al individuo. Del mismo modo que las praxias, las gnosias se distinguen en gnosias simples, entre ellas se pueden considerar las gnosias táctiles, como la diferenciación entre duro y blando, áspero y suave; las gnosias auditivas, como la diferenciación y el reconocimiento de ruidos. Entre las complejas pueden citarse las que incluyen la actividad de varios analizadores. Sería el caso de las gnosias visuoespaciales, las discriminaciones auditivas de ritmos y melodías otras, como la visuo.témporo- especiales (J. Azcoaga- 1982- Pág. 44).

“Y por último, el lenguaje, que lleva a la organización de estereotipos motores verbales que son el fundamento fisiológico de la elocución del lenguaje y a la organización de estereotipos verbales que lo son de la comprensión. Sus receptivos analizadores son el cinestésico- motor verbal y el verbal” (J. Azcoaga- 1982- Pág 33).

7- Atención

Para conceptualizar la atención voy a reparar en tres autores.

En primer lugar, voy a tomar el aporte de J. Sevilla (1997), sobre la atención. La define como un dispositivo que pone en curso una serie de procesos u operaciones, los cuales nos hacen más receptivos a los sucesos del ambiente y nos permiten llevar a cabo de manera más eficiente una gran capacidad de tareas. En la atención intervienen de forma directa la activación y el funcionamiento de los procesos y/u operaciones de selección, distribución y mantenimiento de la actividad psicológica.

El proceso de selección se activa cuando el ambiente nos exige a dar respuestas a un solo estímulo o tarea en presencia de otros estímulos. El de distribución se pone en marcha cuando el entorno nos exige atender a varias cosas a la vez y no, centrarnos en un único aspecto del ambiente. Y el de mantenimiento o sostenimiento de la atención, se produce cuando tenemos que concentrarnos en una tarea durante periodos de tiempo amplios (J. Sevilla- 1997- Pág. 14).

La atención da cuenta de procesos internos y cognitivos, que dan a conocer la capacidad de las personas para percibir de forma selectiva, secuencial, simultánea y persistente, los estímulos provenientes del ambiente, en una ocasión precisa. Por lo tanto, la atención se divide en un determinado número de funciones: focalizar, mantener, alertar y codificar (Borsani María José y otros - 2009).

Desde una última perspectiva, a partir de Vygotsky, Luria y seguidores, citado por M. A. Rebollo (2005), interpreta a la atención como una función psicología superior, es decir, característica de los seres humanos, ya que son complejas, y dependen de estructuras cerebrales complejas y que se deben ser aprendidas. Es el factor encargado de extraer los elementos fundamentales para la actividad mental.

La atención es una función que se encuentra tanto en los hombres como en los animales, pero estos últimos no logran alcanzar el mismo nivel que el de un ser humano. Por lo tanto, al ser un proceso complejo, requiere que intervengan varias estructuras del sistema nervioso, aprendemos y somos conscientes (M. A. Rebollo – 2005).

7.1- Historia de la atención

La historia de la atención comienza en el periodo prenatal con la aparición del ciclo vigilia- sueño. Este ciclo aparece en la segunda mitad de la gestación y casi al mismo tiempo en todos los niños.

Entre los 24 y 27 semanas se observa un patrón uniforme de sueño y a las 28 semanas aparece un patrón discontinuo en el que se puede observar una supresión de la actividad eléctrica que dura 3 minutos o más. A las 29 semanas aparece el sueño REM (fase del sueño) o con movimientos oculares rápidos; el se identifica por el aumento de la frecuencia respiratoria y la presencia de movimientos oculares rápidos. En el recién nacido se pueden observar sonrisas durante el sueño REM.

A los 7 u 8 meses de gestación aparece el sueño no REM como una etapa diferente del sueño que se caracteriza por la falta de movimientos corporales y oculares y la estabilidad de las frecuencias cardiacas y respiratorias.

El EEG (electroencefalograma) tiene un trazado alternante, con brotes de actividad seguidos por periodos en los que la actividad es de bajo voltaje o está ausente.

En el momento del nacimiento están bien establecidos los sueños REM y no REM. En el periodo postnatal, alrededor del mes, aparecen los huesos del sueño y los complejos K a los 3 a 6 meses.

Hasta los 3 meses, los lactantes pasan bruscamente del sueño REM al no REM, pero entre los 3 y los 4 meses, el despertador es precedido por el sueño no REM.

En el recién nacido a término el sueño REM constituye el 80% del sueño, disminuye al 30% a los 2 años y llega al 20% en el adolescente y el adulto.

Los ciclos de vigilia- sueño se empiezan a organizar alrededor del mes de vida y están bien organizados a los 3 meses cuando el niño pasa en vigilia buena parte del día y duerme sobre todo de noche.

La cantidad de sueño es diferente según la edad. Los lactantes de 1 a 3 meses duermen de 15 a 15 horas y media por día, a los 2 años duermen unas 13 horas, los escolares alrededor de 10 horas y los adultos 8 o 9 horas (M. A. Rebollo – 2005- Pág. 48).

7.2- Características de la atención

M. A. Rebollo (2005), considera que la atención presenta tres fines.

La primera de las características consiste en la percepción y ejecución precisa, tanto de los objetos como de las acciones específicas, en particular, cuando se presentan otros objetos y otras acciones en el mismo tiempo y lugar.

En segundo lugar se hace referencia al aumento de la velocidad de las percepciones y acciones, que preparan el sistema que las procesa.

Y en última instancia, se considera el sostenimiento de la atención en la percepción o acción durante el tiempo que fuese necesario.

7.3- Tipos de atención

La atención está muy relacionada con el nivel de vigilia y el despertar. El despertar corresponde a lo que se denomina también vigilia. El término de vigilia o vigilancia puede considerarse el estado del organismo que permite que tomemos conciencia de lo que nos rodea y nos sucede. [...] La vigilancia es la condición misma del conocimiento. El aprendizaje supone al individuo en estado de vigilancia (M. A. Rebollo – 2005- Pág. 36).

La atención puede dividirse en primer lugar, en atención involuntaria, la cual es característica del hombre, por la capacidad para concentrar la atención y el estado de alerta la reacción de orientación, y se desarrolla predominantemente en el primer año de vida. En segundo lugar se habla de una atención voluntaria, representada por la adaptación de los receptores, de la postura, del tono y del sistema nervioso central.

Por otra parte, se encuentra la atención selectiva, destacándose por la capacidad de elegir entre varios, el estímulo correcto para la situación que se presente. Esta se divide en, atención focalizada, la cual se dirige a un único estímulo, o también puede estar dirigida a más de un estímulo, por lo que se la denomina atención dividida (M. A. Rebollo – 2005).

7.4- Desarrollo de la atención

M. A. Rebollo (2005), expresa que en el desarrollo de la atención se tienen en cuenta aspectos conductuales y biológicos o estructurales. Citado por la autora, Vygostki considera que la atención involuntaria depende del desarrollo biológico, y de mecanismos nerviosos heredados que organizan el transcurso de los reflejos. Esta atención se observa en el momento del nacimiento. Donde experimenta cambios en el transcurso de la vida, que se acomodan según las demandas del organismo y el medio. Transformándose en atención voluntaria y finalmente de nuevo en involuntaria.

Siguiendo la misma línea de pensamiento, la primera etapa del proceso de atención, se denomina, etapa natural o primitiva del desarrollo de la atención. Se desarrolla en el primer año de vida, se caracteriza por la maduración de diferentes dominantes, el recién nacido posee dos dominantes, la alimenticia y la posicional, que se evidencia en el cambio

de postura. Este periodo es denominado así porque es donde surge el desarrollo estructural y funcional del sistema nervioso central.

En una segunda etapa, la autora, considera al desarrollo cultural, caracterizado por producirse cuando se da el primer contacto entre el niño y los adultos de su entorno. Consiste en que el ser social, elabore una serie de estímulos y signos artificiales, en el curso de la vida. Estos estímulos y signos, pasan a ser herramientas fundamentales que le permiten al individuo dominar sus propios procesos de comportamientos. Dentro de este periodo, se describen cuatro etapas.

La imitación requiere un cierto entendimiento de la situación y una determinada comprensión del significado de la acción del otro. El segundo, es el desarrollo de los signos, se lo considera un medio de relación social, un medio de influir en los demás. Por otro lado, se encuentra la señalización, este debe ser iniciado por el niño que se interesa por un objeto, pero es el adulto el que le da la significación. Posteriormente los gestos son sustituidos por el lenguaje que es primero exterior y luego interiorizado. El lenguaje es la última etapa de dicho proceso de desarrollo cultura, fundamental en la capacidad del niño para atender (M. A. Rebollo- 2005- Pág. 47-48).

7.5- Determinantes de la atención

M. A. Rebollo (2005), considera la existencia de factores que inciden en las posibilidades de atender y mantener la atención. Se clasifican en; factores que dependen del medio, estos serian la lisibilidad, la inteligibilidad y la monotonía. La significación de un objeto no depende solo del objeto sino del sujeto que puede dar o no, significación a un estímulo determinado, según las características del objeto y las experiencias previas del sujeto.

Por otro lado, están los factores que dependen del niño, estos son las motivaciones, los hábitos y el nivel social.

PARTE III

MARCO METODOLÓGICO

Tema y problema de investigación

Tema: Desayuno y atención en niños de 6 y 7 años.

Título: El impacto del desayuno en el proceso atencional en niños de 6 y 7 años.

Problema: Advertir las dificultades atencionales que se presentan en la Escuela Justo José de Urquiza n° 271 de la ciudad de San Jorge (Santa Fe), en niños que asisten a 1er grado.

Objetivos

Generales

- Comparar el proceso atencional en el rendimiento académico de niños de 6 y 7 años que poseen el hábito de desayunar, con los que no lo tienen.
- Conocer la importancia que le otorgan la familia, los docentes, nutricionistas y psicopedagogos, al desayuno en relación con el aprendizaje de los niños.

Específicos

- Explicar la relación existente entre alimentación, atención y aprendizaje.
- Comparar la atención entre niños de 6 y 7 años que desayunan con los que no desayunan mediante la utilización de técnicas psicopedagógicas destinadas a evaluar la atención.
- Identificar los motivos por los cuales no desayunan.
- Conocer las apreciaciones que realizan los padres, docentes, psicopedagogos y nutricionistas, respecto de la asociación desayuno – atención.
- Sugerir a padres, maestros y docentes, distintas estrategias para reflexionar acerca de la importancia del desayuno en el proceso de atención.

Hipótesis

- Existen modalidades específicas de relación entre alimentación, atención y aprendizaje.
- El estado de ayuno puede influir negativamente en el rendimiento atencional y académico.
- Existen niños que habitualmente desayunan y otros que no.
- Hay variedad de motivos por los cuales los niños no realizan el desayuno.
- Los niños desconocen los beneficios de realizar el desayuno.
- Existen diferentes apreciaciones respecto de la asociación atención- desayuno por parte de los diferentes actores (padres – docentes – psicopedagogos -nutricionistas).

Instrumentos

Para el presente trabajo de investigación se utilizaron encuestas cerradas y entrevistas abiertas, dirigidas a alumnos de 1er grado, docentes, padres, nutricionistas y psicopedagogos, con el objetivo de recabar información sobre la importancia que cada uno de ellos, desde sus diferentes perspectivas, le atribuyen al desayuno en relación al ámbito escolar. Para finalizar, a los ingresantes de 1er grado se les administro un test que evalúa la atención, el mismo conocido como Test de percepción de diferencias (CARAS).

El Test CARAS tiene su origen en los estudios de Thurstone (2001) sobre la estructura factorial de la inteligencia.

Fue preparado inicialmente con el propósito de apreciar la rapidez para percibir detalles y discriminar objetos, esto es, la capacidad del sujeto para detectar semejanzas y diferencias.

La prueba de Percepción de diferencias consta de 60 elementos gráficos; cada uno de ellos está formado por tres dibujos esquemáticos de caras con la boca, ojos, cejas y pelo representados con trozos elementales; dos de las caras son iguales, y la tarea consiste en determinar cuál es la diferencia y tacharla.

Esta presentación del material es muy bien aceptada por los sujetos de menor edad o aquellos de bajo nivel cultural, pero puede resultar excesivamente simple, ingenua y frustrante para adultos con un cierto nivel de cultura.

La prueba es aplicable a partir de los 6 o 7 años, a todos los niveles. Se debe realizar en 3 minutos.

	<u>TEST: Percepción de Diferencia (CARAS)</u>
¿Qué es un Test?	Según la Asociación Internacional de Psicotécnica, un test es una prueba definida que implica una tarea a desempeñar, idéntica para todos los examinados, con una técnica precisa para la apreciación del éxito o del fracaso, o para la calificación numérica de los resultados. Esta tarea puede entrañar la utilización, ya sea de conocimientos adquiridos, de funciones sensoriomotoras o mentales.
¿Cómo se aplica?	Se pueden aplicar tanto de forma individual como grupal, esto depende del tipo de técnica o test que se tome, y de lo que se pretenda evaluar.
Características principales	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Confiabilidad</u>: se refiere a la capacidad del instrumento para arrojar datos o mediciones que correspondan a la realidad que se pretende conocer, o sea, la exactitud de la medición, así como la consistencia o estabilidad de la medición en diferentes momentos. • <u>Validez</u>: un test es válido en la medida en que se refiere realmente a la variable que intenta medir. • <u>Valoración</u>: es la fijación de grados en los resultados y en las unidades de comportamiento a fin de poder comparar objetivamente los resultados de los diversos individuos.

	<ul style="list-style-type: none">• <u>Estandarización</u>: todas las condiciones deben ser iguales, con el fin de asegurar la valorización. Para esto deben respetarse en todo momento las instrucciones técnicas.
--	---

	<u>ENCUESTA</u>
¿Qué es una encuesta?	<p>La encuesta es una técnica cuantitativa que consta de una serie de preguntas estandarizadas que son realizadas a una muestra representativa. A partir de esto se pueden obtener mediciones cuantitativas de cualidades tanto objetivas como subjetivas de la población.</p>
¿Cómo se aplica?	<p>Se aplica de diversas maneras:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Autoadministrado: el cuestionario se proporciona directamente a los respondientes, quienes lo contestan. No hay intermediarios y las respuestas las marcan ellos. b) Por entrevista personal: un entrevistador aplica el cuestionario a los respondientes. El entrevistador va haciéndole las preguntas al respondiente y va anotando las respuestas. c) Por entrevista telefónica: esa situación es similar a la anterior, solo que la entrevista no es “cara a cara”. d) Autoadministrado y enviado por correo postal, electrónico o servicio de mensajería: los respondientes contestan directamente el cuestionario, no hay intermediarios. Pero los cuestionarios no se entregan en mano propia, sino que se envían por correo u otro medio.
Características principales	<ul style="list-style-type: none"> 1. Es lógico, en tanto tiene una secuencia determinada de pasos. 2. Es determinista, pues se basa en un modelo lógico de causa-efecto. 3. Es general, pues tiende a descubrir fenómenos

	<p>generalizados en el comportamiento humano.</p> <p>4. Es económico, ya que el formato permite obtener gran número de datos que por otro procedimiento llevaría mucho tiempo un costo levado.</p> <p>5. Es específico, en tanto cada pregunta recibe una respuesta calificada y codificada</p>
<p>Tipos de encuestas</p>	<p>Pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Encuestas descriptivas: estas encuestas buscan reflejar o documentar las actitudes o condiciones presentes. Esto significa intentar descubrir en qué situación se encuentra una determinada población en momento en que se realiza la encuesta. - Encuestas analíticas: estas encuestas buscan, además de describir, explicar los por qué de una determinada situación. - De respuesta abierta: en estas encuestas se le pide al interrogado que responda con sus propias palabras a la pregunta formulada. Esto le otorga mayor libertad al entrevistado y al mismo tiempo posibilitan adquirir respuestas más profundas así como también preguntar sobre el porqué y cómo de las respuestas realizadas. - De respuesta cerrada: en estas los encuestados deben elegir para responder una de las opciones que se presentan en un listado que formularon los investigadores. Esta manera de encuestar da como resultado respuestas más fáciles de cuantificar y de carácter uniforme.

Fuente de extracción: Encuesta. Recuperado de: <http://www.tiposde.org/escolares/123-tipos-de-encuestas/>

	<u>ENTREVISTA</u>
¿Qué es una entrevista?	Una entrevista es un diálogo entablado entre dos o más personas: el entrevistador o entrevistadores que interrogan y el o los entrevistados que contestan. La palabra <i>entrevista</i> deriva del latín y significa "Los que van entre sí". Se trata de una técnica o instrumento empleado para diversos motivos, investigación, medicina, selección de personal. Una entrevista no es casual sino que es un diálogo interesado, con un acuerdo previo y unos intereses y expectativas por ambas partes.
¿Cómo se aplica?	Se puede tomar de forma individual o grupal.
	<p>Tipos de entrevistas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laboral: Para informarse, el entrevistador, valora al candidato a un puesto de trabajo, para saber si puede ser apto o no para realizar su función. • Entrevista de personalidad: Se realizan con la finalidad de analizar psicológicamente a un individuo y en función de esta y otras técnicas determinar el tratamiento adecuado. • Informativa o de actualidad: Es la vinculada con los hechos del día; es noticiosa, por tanto, se redacta en forma de noticia. Jamás se titula con frases textuales. • De divulgación: Sobre temas especializados en avances o descubrimientos científicos, médicos, tecnológicos, etc o temas de actualidad o de interés permanente. • Testimoniales: Las que aportan datos, descripciones y opiniones sobre un acontecimiento o suceso presenciado. • Declaraciones: Datos, juicios u opiniones recogidos textualmente.

<p>Tipos de entrevistas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Encuestas: Preguntas destinadas a obtener información sobre la opinión de un sector de la población sobre un tema, se utiliza para obtener información relevante u ofrecer una muestra de lo que piensan representantes de distintos sectores sociales, sobre un tema de actualidad o interés permanente. • Perfil o semblanza: Es cercano a la biografía, está basado en la combinación de fuentes de documentales y testimoniales con datos obtenidos de la persona entrevistada para hacer de él un retrato escrito. Se revelan aspectos íntimos del entrevistado. • De opinión: Este tipo de entrevista es en el que se preocupa por los ideales, opiniones y comentarios personales del entrevistado, en esta se deberá destacar los puntos ideológicos del entrevistado. • Noticiosa: Se aplica a un especialista en un tema específico, normalmente se utiliza para formular o complementar una noticia o reportaje, es por eso que se destacan puntos notables del tema del que se está hablando, normalmente se complementa de una vigorosa investigación. • Cuestionario fijo: En algunos medios se usa periódicamente con distintas personas. Abarca registros diferentes, desde el humor hasta la seriedad. • De investigación o indagación: No aparece publicado con forma de entrevista. Se utiliza para obtener o contrastar información • Interpretativa: También conocida como creativa, de personaje, etc. Se interesa por el personaje de una manera global. Interesa el valor estético del texto y el interés humano.
------------------------------------	---

Fuente de extracción: Entrevista. Recuperado de https://es.wikipedia.org/wiki/Entrevista_period%C3%ADstica

Contextualización

Según el relato de la directora de la Institución Educativa, se advierte que en los últimos años ha crecido la cantidad de niños que ingresan a la escuela sin haber desayunado previamente y que presume que dicha situación trae como consecuencia, por ejemplo, que algunos alumnos presenten un estado de adormecimiento y de desgano, lo cual influye en la capacidad atencional que requiere el trabajo escolar, principalmente en las dos primeras horas de clase.

El presente trabajo de investigación se llevo a cabo en el transcurso del año 2015 con el objetivo de advertir las dificultades atencionales que se observan en la Escuela Justo José de Urquiza n° 271, como corolario del no desayunar.

La institución pertenece al ámbito de gestión pública y se encuentra ubicada en el barrio centro de la localidad de San Jorge (Santa Fe). Presenta una población total de 350 alumnos aproximadamente, correspondientes al turno mañana, la misma cuenta con nivel primario.

En cuanto a la organización escolar, la jornada diaria es de 7:45 a 12:00 hs. Incluyendo dos cortes, el primero es de 20 minutos, en el cual se le brinda el servicio de copa de leche, en el horario de 8:50 a 9:10 hs. Y el último corte, en el horario de 10:35 hs.

Para el objetivo de nuestra investigación, el curso con el que se trabajo fue 1er grado, el mismo cuenta con dos secciones, una de 19 alumnos y el otro de 21, conformando una población total de 40 niños que asisten a primer grado.

Interpretación de datos

A continuación se analizaran los cuestionarios y entrevistas destinadas a alumnos de 1er grado de la Escuela Justo José de Urquiza n°271, de la ciudad de San Jorge (Santa Fe), como a sus respectivos padres y docentes, y por otro lado, se indago sobre el conocimiento que poseen los nutricionistas y psicopedagogos respecto del tema a abordar, desayuno-atención.

Análisis de cuestionarios a niños de 1er grado

El cuestionario establecido se administro en forma oral e individual a cada niño, ya que considerando sus edades (6 – 7 años), no se pretende que lo realice por escrito. De la misma forma, hay casos en los que no se obtuvo respuesta alguna sobre determinadas preguntas pautadas.

Los resultados obtenidos en relación a la ingesta del desayuno varían entre, si, de que siempre ingieren el desayuno, y por otro lado el no, acompañados de a veces o en otros casos nunca. Se observo que la mayoría de los niños no respondían a la pregunta de por qué no desayunan, o que algunos desconocían el motivo y contestaban “nose”. Por último se indago, sobre los alimentos que eligen a la hora de ingerir el desayuno. Los datos obtenidos coinciden en que la mayoría de los alimentos que se incorporan en el desayuno pertenecen al grupo de leche y/o yogurt, y azúcares y dulces.

Análisis de entrevistas a padres

Considero necesario aclarar que la entrevista fue entregada a todos los padres (40), pero que solo 30 retornaron.

La primera, la cuarta y la quinta pregunta se relacionan unas con otras, por lo que voy a hacer una conjunción de ambas preguntas a la hora de tener en cuenta las contestaciones de los padres.

En cuanto a la importancia que la familia le atribuye al desayuno como una de las cuatro comidas que deben realizarse en el día, y por qué les parece importante incorporarlo antes de trabajar o comenzar alguna actividad, todos coinciden en que el mismo es primordial y fundamental para comenzar el día con energías y vitalidad, esencial para fortalecer las defensas, y muy importante para el crecimiento y el metabolismo.

En relación al aprendizaje, lo consideran como un factor condicionante a la hora de aprender, ya que es la primer comida que se ingiere después de haber estado muchas horas en reposo, por lo que ayuda a adquirir la atención del niño en su enseñanza y para funcionar adecuadamente en el colegio, otorgando mayor rendimiento físico y mental.

Luego se indago sobre si el padre/ madre o familiar a cargo del niño desayuna, las respuestas en la mayoría fueron que si, exceptuando dos casos, en los que no se ingiere el desayuno al comienzo de la mañana, sino a media mañana, y el motivo de estas contestaciones es la falta de tiempo, el otro caso, no se realiza por una cuestión personal.

Por último, se ahondó sobre los tipos de alimentos que se incorporan en el desayuno. Los que las familias elijen se encuentran dentro del grupo de leche y/o yogurt, azúcares y dulces, y en menor medida frutas, y agua y/o jugos.

Análisis de entrevistas a docentes

En lo que respecta a la primer pregunta, sobre la importancia que se le atribuye al desayuno como una de las cuatro comidas que deben hacerse en el día, los docentes entrevistados, afirman tener conocimientos sobre la importancia de ingerir el desayuno, considerándolo como una de las comidas principales, ya que el mismo proporciona energías y nutrientes le aportan tanto al organismo como al aprendizaje, y en especial, para obtener mayor atención.

En segundo lugar, se indago sobre las diferentes apreciaciones que realiza cada docente sobre la asociación desayuno- atención. Coinciden en que la ingesta del desayuno está relacionada con mayor atención, buen desempeño en funciones cognitivas, físicas e intelectuales, y por último, en una mayor predisposición a la hora de afrontar el día escolar.

Por otro lado, la mayoría de los docentes entrevistados, consideran que las dificultades atencionales que se presenta cuando no se ingiere en desayuno, están vinculadas a niños desganados, dispersos, que se duermen, acompañados de la presencia de muchos bostezos, dolores de panza, cansancio y negación al trabajo.

Para finalizar, se preguntó sobre las decisiones a nivel institucional y en relación con las familias, que la escuela adquiere en casos de niños que ingresan al colegio sin haber ingerido el desayuno. Las respuestas fueron diversas, como docentes cuando se percibe algún signo de alerta lo que se realiza es comunicarlo a las maestras encargados de cada grupo, otra de las decisiones que se toman es una charla informativa sobre la

importancia del desayuno, y por último, la instituciones todos los días, a media mañana le proporciona el servicio de copa de leche, en donde se le brindan a los niños factura y/o alfajor con mate cocido, leche o yogurt.

Análisis de entrevistas a Nutricionista y Psicopedagoga

Considero pertinente realizar un cuadro comparativo entre las respuestas obtenidas de las entrevistas a Profesional de Nutrición y Psicopedagogo, ya que hay tres preguntas en común.

	Nutricionista	Psicopedagoga
¿Cuál es la importancia que le atribuye al desayuno como una de las cuatro comidas que se deben realizar en el día?	El desayuno es la comida más importante del día ya que el organismo por la noche pasa muchas horas de ayuno, por lo tanto, el desayuno aporta las calorías (energía) y los nutrientes necesarios para comenzar el día. También evita, o disminuye el consumo de alimentos menos saludables como facturas, bizcochos y alfajores, entre la mañana.	En una institución educativa, se considera fundamental el desayuno al inicio del día. Tal es así que se inicia la actividad institucional sirviéndoles el desayuno a los alumnos. No solo encuentro beneficios en clases sino que en la vida en general es necesario un buen desayuno siendo que es la primer comida del día, lo cual debe proveer de energías a todas las

		personas.
¿Qué apreciación tiene sobre la asociación desayuno- atención en el ámbito escolar?	<p>El desayuno mejora el rendimiento intelectual y físico en cualquier ámbito. Específicamente en el ámbito escolar mejora los procesos cognitivos y de aprendizaje, aumentando la atención en los niños.</p> <p>Considero muy importante la inclusión del desayuno en los niños, ya que aporta la energía necesaria para mejorar el funcionamiento del cerebro y por lo tanto, mejorar la atención en los escolares.</p>	<p>Comprobé en reiteradas oportunidades que un alumno que no haya desayunado influye en el proceso de atención, siendo este débil interrumpiendo la adquisición de conocimientos.</p>
Consecuencias que acarrea la no ingesta del desayuno.	<p>La omisión del desayuno interfiere en los procesos cognitivos y de aprendizaje, acentuándose en niños mal nutridos, además contribuye con la prevalencia de la obesidad y empeora el</p>	<p>La no ingesta del desayuno hace que los chicos no estén pensando en aprender, tienen más ganas de comer, por lo cual influye en la atención y en la predisposición frente al aprendizaje. Esto a su</p>

	rendimiento intelectual y físico.	vez influye en el ámbito áulico e institucional ya que puede llegar a generar conflictos con los actores constitucionales por encontrarse nervioso por falta de alimento.
--	-----------------------------------	---

En el cuadro anteriormente detallado se puede apreciar tanto por parte del Profesional de Nutrición como el Psicopedagogo, que ambos comparten la misma postura sobre la importancia que se le adjudica a la ingesta del desayuno para la enseñanza- aprendizaje del niño/a, y también para un rendimiento optimo tanto intelectual como físicamente.

Por otra parte, la Psicopedagoga entrevistada manifestó que el la incorporación del desayuno favorece la atención y funciona como incentivo para desarrollar actividades propuestas. En caso opuesto un niño mal alimentado o no alimentado lo demuestra con el cuerpo, se lo observa desganado, de mal humor. Si esto ocurre en forma permanente puede llegar a evidenciarse en bajo peso pero asa como también puede interrumpir el aprendizaje.

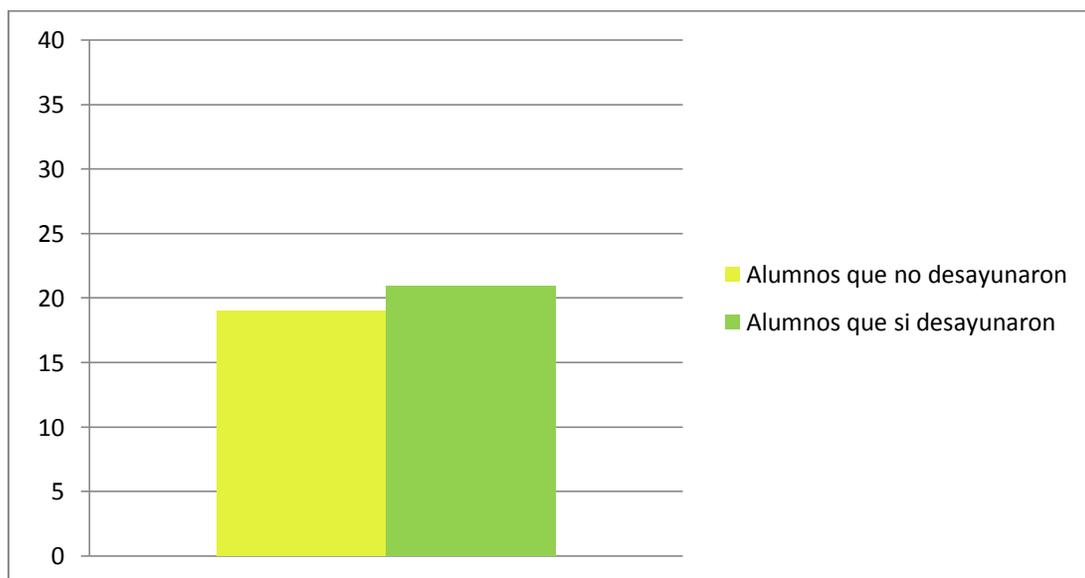
Para finalizar, la Nutricionista menciona los alimentos que debe tener un desayuno. Estos son:

- Pan o galletitas de agua: aportan hidratos de carbono que son la fuente principal de energía, y de fibra, si son integrales.
- Queso untable, yogur o leche: aportan principalmente calcio y proteínas.
- Mermelada o dulces: aportan hidratos de carbono.
- Frutas frescas: puede ser la fruta entera o jugos de las frutas, su aporte principal es de hidratos de carbono y fibras.

Análisis de datos

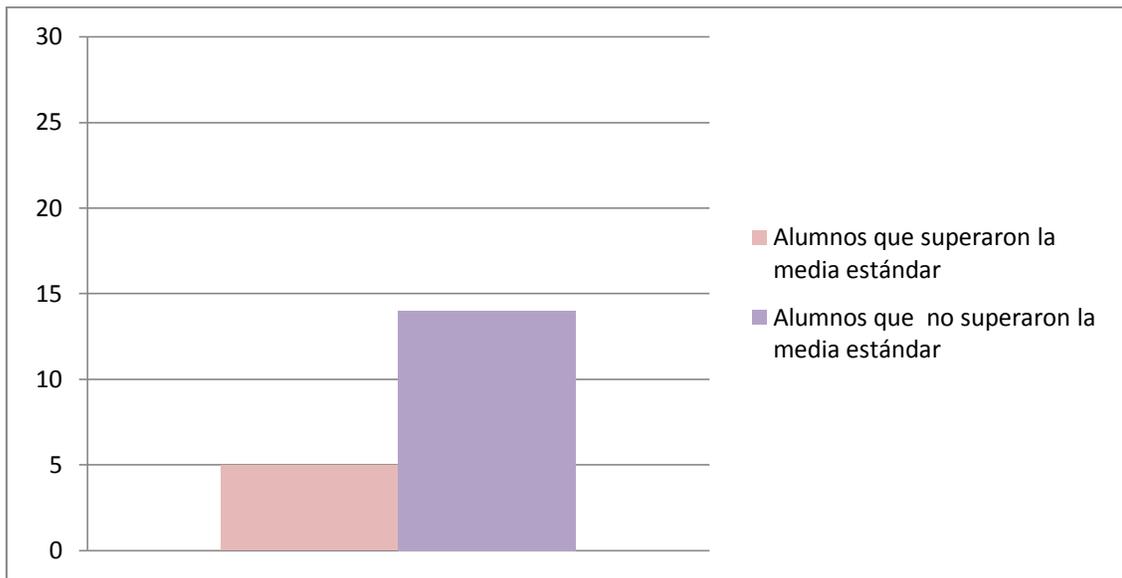
Los datos representados en el gráfico corresponden a los resultados que se llevaron a cabo en la administración del Test de percepción de diferencias (CARAS), pertenecientes a alumnos de 1er grado (6-7 años) de la Escuela Justo José de Urquiza n° 271, de la ciudad de San Jorge (Santa Fe).

ALUMNOS QUE DESAYUNARON Y NO DESAYUNARON



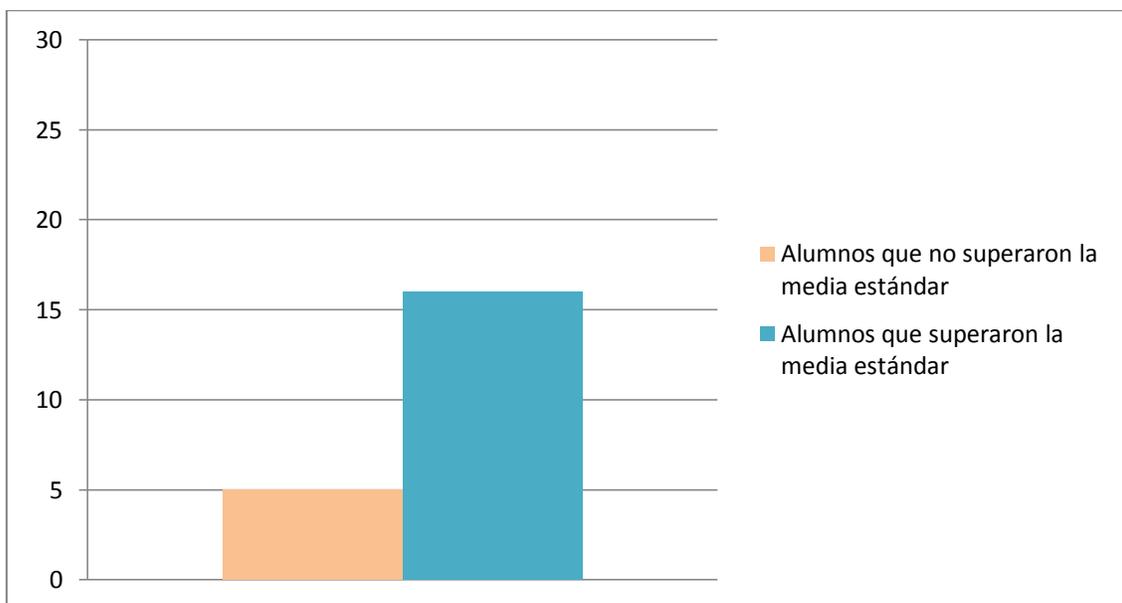
El Test de percepción de diferencias (CARAS), fue administrado a una población total de 40 niños/as, dentro de los cuales, 19 alumnos no desayunaron, pero 21 si lo hicieron. Por lo que se deduce, hay mayor presencia de los alumnos que no ingirieron el desayuno.

ALUMNOS QUE NO DESAYUNARON



Entre los alumnos 19 alumnos que no desayunaron, 14 se encuentran por debajo de la media estándar del test propuesto, mientras que solo 5 superaron la media.

ALUMNOS QUE DESAYUNARON



Entre los 21 alumnos que desayunaron, 5 se encuentran por debajo de la media estándar propuesta por el test, mientras que los 16 alumnos restantes superaron la media.

Por lo tanto, es posible afirmar que en las instituciones educativas existen niños que habitualmente desayunan y otros que no, considerando que en el caso ilustrado se evidencia que más de la mitad de los niños de 1er grado no adquieren el desayuno.

La cantidad de alumnos que no desayunaron y a su vez, no superaron la media estándar es significativa, de modo que pasa a ser un signo de alarma a tener en cuenta en la institución, tanto para los actores educativos pertenecientes a la misma, como para las familias.

Tomando los datos arrojados del test como premisa, podría afirmarse que el estado de ayuno influye negativamente en el rendimiento atencional y académico. Por lo que existen modalidades específicas de relación entre alimentación, atención y aprendizaje. Considerando que en el caso que los niños/as que si desayunaron, ellos fueron 21, solo 5 se encuentran por debajo de la media estándar, por lo que no es significativo, mientras que los 16 alumnos restantes superaron la media.

CONCLUSIONES

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo advertir las dificultades atencionales que se presentan en la Escuela Justo José de Urquiza n° 271, de la ciudad de San Jorge (Santa Fe), en niños que asisten a 1er grado, en el año 2015.

Este estudio se realizó para dar respuestas a los siguientes interrogantes, ¿Existe modalidades específicas de relación entre alimentación, atención y aprendizaje?, ¿El ayuno puede influir negativamente en el rendimiento atencional y académico?, ¿Existen niños que desayunan y otros que no?, ¿Cuáles son los motivos por los cuales no se realiza el desayuno?, ¿Los niños conocen el beneficio de realizar el desayuno?, y ¿Qué apreciaciones poseen los padres, docentes, Nutricionistas y Psicopedagogos, respecto de la asociación desayuno- atención?

Teniendo en cuenta los diferentes antecedentes de investigación citados anteriormente, se advierte que el desayuno es la comida más importante del día, por el impacto que tiene en el crecimiento, en el desarrollo intelectual, en el rendimiento físico, entre otros factores.

Interiorizándonos en la problemática, en el trabajo de campo, a través de los datos que se obtuvieron de la toma de un test psicopedagógico destinado a evaluar la atención a alumnos de 1er grado, podría afirmarse que el estado de ayuno influye negativamente en el rendimiento atencional y académico. Considerando que el test fue aplicado a una población total de 40 alumnos, de los cuales 19 de ellos no ingirieron el desayuno, y dentro de los mismos, 14 se encuentran por debajo de la media estándar del test, mientras que solo 5 lograron superarla.

La cantidad de alumnos que no desayunaron y a su vez no superaron la media estándar del test, es significativa. De modo que pasa a ser un signo de alarma a tener en cuenta en la institución, tanto para los actores educativos pertenecientes a la misma, como para las familias.

En este sentido, se establece que existe una relación específica entre alimentación, aprendizaje y atención. Ya que, tomando al aprendizaje como un proceso en el cual

intervienen estímulos del medio ambiente que rodean a la persona que aprende, dicho suceso no podría llevarse a cabo de forma correcta si no se realizara voluntariamente una buena alimentación, haciendo referencia a la no ingesta del desayuno. Resultando imposible poder mantener la capacidad de atención, frente a sucesos del medio que nos rodee, y de esa forma afrontar diferentes tareas.

Para entender dicha relación, es necesario citar la definición de alimentación, aprendizaje y atención, teniendo en cuenta que para que se produzca un buen aprendizaje primero es necesario alimentarse de forma correcta.

La Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas (2005), considera a la alimentación como un acto voluntario que las personas realizan todos los días. Depende de varios motivos, el primero son los gustos y hábitos, el segundo son las costumbres de la familia y la sociedad en la que vivimos, y finalmente, las creencias individuales y sociales.

J. Azcoaga (1982), sitúa al aprendizaje como un proceso que da por resultado una reorganización de la conducta. En él, intervienen estímulos del medio ambiente que rodean al organismo que aprende, para poder poner en marcha el proceso de aprender.

J. Sevilla (1997), define a la atención como un dispositivo que pone en curso una serie de procesos u operaciones, los cuales nos hacen más receptivos a los sucesos del ambiente y nos permiten llevar a cabo de manera más eficiente una gran capacidad de tareas.

Por otro lado, es importante abrir un interrogante en lo que se refiere a los niños que si desayunaron e igualmente presentaron bajo rendimiento, ya que podría pensarse que si bien ambos factores están directamente involucrados, es posible que sean otros los motivos por los cuales estos niños se encuentran por debajo de la media estándar del test esperado para su edad.

En primer lugar habría que descartar, mediante el inicio de un proceso de diagnóstico psicopedagógico, que la falta de atención no ocurra por un déficit a nivel neuropsicológico que requiera de la intervención de un tratamiento específico.

Personalmente y debido a la experiencia que realice en la escuela, considero que las horas de sueño influyen en el proceso de atención, la hora en la que se duermen y se levantan, ya que aunque estos niños si incorporan el desayuno, existen posibilidades de que presenten bajo rendimiento atencional si no descansaron las horas suficientes la noche anterior. También es necesario tener en cuenta como otro factor posible de dicho resultado, el contexto o el ambiente familiar en la que se encuentra inserto el niño, no es lo posible mantener la capacidad de atención en forma correcta si en el ambiente en el que vive el niño se presentan determinados sucesos o se viven situaciones conflictivas familiares que repercuten en el aprendiz.

Otro de los interrogantes planteados por este trabajo, fue la posibilidad de que el estado de ayuno influya negativamente en el rendimiento atencional y académico de los alumnos.

Considerando los datos obtenidos, que de los 19 alumnos que no desayunaron, a 14 les afecto negativamente el ayuno, y que de los 21 que si ingirieron el desayuno, solo a 5 les influyo negativamente, puede afirmarse que es posible que el ayuno influya de forma negativa en el rendimiento atencional y académico de los niños. Este interrogante se vincula con el siguiente, ya que, al afirmarse que en las instituciones educativas existen niños que habitualmente desayunan y otros que no, considerando que en el caso estudiado se evidencia que más de la mitad de los niños de 1er grado no adquieren el desayuno.

De las encuestas que fueron realizadas a los alumnos de 1er grado, se dedujo que los niños desconocen el beneficio de desayunar. Pero en oposición, los padres y docentes, consideran al desayuno, en relación al aprendizaje, como un factor condicionante para aprender, ya que es la primer comida que se ingiere después de haber estado muchas horas en reposo, dificultando la atención del niño en su enseñanza y para que pueda responder adecuadamente frente a las situaciones de aprendizajes propuestas por el colegio. También es necesario incorporarlo antes de trabajar o realizar alguna actividad, ya que nos brinda energías y vitalidad, importante para el crecimiento y el metabolismo. Además está relacionado con un buen desempeño en funciones cognitivas, físicas e intelectuales.

En las entrevistas realizadas se indago sobre los motivos por los cuales no se ingiere el desayuno, los padres manifestaron que no lo realizan por falta de tiempo, y en general, suelen trasladarlo para media mañana, y en segundo término, por una cuestión personal.

Para concluir es necesario mencionar las consecuencias que acarrea la omisión del desayuno. La Nutricionista entrevistada manifestó que el estado de ayuno interfiere en los procesos cognitivos y de aprendizaje, acentuándose en niños mal nutridos, además contribuye con la prevalencia de la obesidad y empeora el rendimiento intelectual y físico. Y por otro lado, la Psicopedagoga explicito que la no ingesta del desayuno hace que los chicos no estén pensando en aprender, tienen más ganas de comer, por lo cual influye en la atención y en la predisposición frente al aprendizaje. Esto a su vez influye en el ámbito áulico e institucional ya que puede llegar a generar conflictos con los actores constitucionales por encontrarse nervioso por falta de alimento.

SUGERENCIAS

A los fines de realizar un aporte psicopedagógico destinado al mejoramiento y enriquecimiento de la temática investigada, se sugiere tanto a padres, maestros y docentes, distintas estrategias para reflexionar e implementar en la institución educativa para favorecer el proceso de atención.

- Que los directivos a cargo de la institución incorporen el desayuno al comienzo de la jornada escolar, con el objetivo de brindarle a todos los niños la misma posibilidad de ingerir el mismo antes de comenzar alguna tarea o actividad, favoreciendo su proceso de aprendizaje.
- Que los docentes estén informados acerca de las características de un déficit atencional para que, cuando adviertan algún síntoma del niño, puedan hacer la derivación al profesional psicopedagogo.
- Sugerir diferentes tipos de estrategias psicopedagógicas durante la jornada escolar destinadas a favor el aprendizaje y la atención.

BIBLIOGRAFÍA

- Azcoaga Juan E., Derman Berta y Iglesias Angelina P. (1982). Alteraciones del aprendizaje escolar. Diagnóstico, fisiología y tratamiento. Buenos Aires. Barcelona. Editorial Paidós.
- Azcona Carbajal Ángeles y Fontallino Pinto Antonio José (2006). Nutrición y salud. Tomo 2: El desayuno saludable. Madrid. Edición, Dirección general de Salud Pública y alimentación. Consejería de sanidad y consumo. Salud Madrid. Recuperado de: file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/desayuno_Saludable.pdf
- Cubero J., Cañada F., Costillo E., Francio L., Calderón A., Santos A.L., Padez C., y Ruiz C. (2012). La alimentación preescolar, educación para la salud. Facultad de Ciencia y Tecnología. Universidad de Coímbra. Portugal.
- Ediciones Novedades Educativas (2009); Necesidades especiales: ¿ Cuándo es posible la integración?; Maria José Borsani y otros. Buenos Aires: Centro de Publicaciones Educativas y Material Didáctico.
- Fugas V., Msc B.E., Walz F., Fortino A., y Martinelli M. L. (2013). Hábito y calidad del desayuno en alumnos de dos escuelas primarias de la ciudad de Santa Fe. Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas. Universidad Nacional del Litoral. Santa Fe. Argentina.
- Jakubowicz Daniela (2012). Endocrinóloga. Recuperado de: <http://lareconexionmexico.ning.com/profiles/blogs/desayuno-explicado-de-manera-fantastica-dra-daniela-jakubowicz-en>
- Karlen G., Masino MV., Fortino MA., y Martinelli M. (2011). Consumo de desayuno en estudiantes universitarios: hábito, calidad nutricional y su relación con el índice de masa corporal. Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas. Universidad Nacional del Litoral. Cátedra de Bromatología y Nutrición. Departamento de Ciencias Biológicas.
- Lorenzo Jessica. Nutrición del niño sano. Rosario. Editorial Corpus. (2007).
- Longo Elsa N., Lema Silvia y Lopresti Alicia. (2005). Guías alimentarias: manual de multiplicadores. Buenos Aires: Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas.
- La Seguda Online (2015). Advierten que no tomar el desayuno afecta el aprendizaje en escolares. Recuperado de: <http://www.lasegunda.com/Noticias/Buena->

Vida/2011/03/631340/Advierten-que-no-tomar-desayuno-afecta-el-aprendizaje-en-escolares

- L. L. Thurstone y M. Yela. Madrid, 2001. Publicaciones de Psicología Aplicada. TEA Ediciones, S. A. CARAS: Percepción de diferencias.
- M.J. Galiano Segovia, Moreno Villares, Pediatra. Centro de Salud «María Montessori». Leganés (Madrid). Unidad de Nutrición Clínica. Hospital Universitario «12 de Octubre». Madrid (2010).
- Rebollo, María Antonieta (2005). Dificultades de aprendizaje- Tercera edición. Editorial Prensa Medica Latinoamericana.
- Sevilla Garcia Julia (1997). Psicología de la atención. Madrid- España. Editorial Síntesis.
- Salinas Rolando D. (2001). Alimentos y nutrición. Introducción a la bromatología. Argentina. Editorial El Ateneo.
- O'Donnell Alejandro M., Carmuega Esteban S., y Barzi Constanza M. (1996) recomendaciones para la alimentación de niños normales menores de 6 años. Buenos Aires; CESNI.
- Oceano Grupo Editorial. Barcelona (España). Diccionario de la lengua española. Océano Práctico.
- Rodrigo Valenzuela Báez, Doctor en Nutrición y Alimentos, Universidad de Chile; Los alimentos que mejoran el aprendizaje: Cerebro y alimentación.

ANEXOS

MODELO DE ENTREVISTA DIRIGIDA A NUTRICIONISTAS

Propósito: recabar información sobre la importancia que el/la nutricionista le adjudican al desayuno en relación al ámbito escolar.

1. ¿Cuál es la importancia que le atribuye al desayuno como una de las cuatro comidas que se deben hacer en el día?
2. ¿Qué apreciación tiene sobre la asociación desayuno-atención en el ámbito escolar? ¿Y en otros ámbitos?
3. ¿Por qué considera importante la ingesta del desayuno al despertarse?
4. ¿Qué alimentos deben incorporarse en el desayuno? ¿Por qué son necesarios?
5. La no ingesta del desayuno, ¿qué consecuencias acarrea? ¿En qué aspectos de la atención influye?

Respuestas

- 1- El desayuno es la comida más importante del día ya que el organismo por la noche pasa muchas horas de ayuno, por lo tanto, el desayuno aporta las calorías (energía) y los nutrientes necesarios para comenzar el día. También evita, o disminuye el consumo de alimentos menos saludables como facturas, bizcochos y alfajores, entre la mañana.
- 2- El desayuno mejora el rendimiento intelectual y físico en cualquier ámbito. Específicamente en el ámbito escolar mejora los procesos cognitivos y de aprendizaje, aumentando la atención en los niños. Considero muy importante la inclusión del desayuno en los niños, ya que aporta la energía necesaria para

mejorar el funcionamiento del cerebro y por lo tanto, mejorar la atención en los escolares.

- 3- El desayuno es importante primeramente por la energía que le aporta al organismo sumado a diferentes nutrientes como proteínas, hidratos de carbono, calcio, entre otros minerales y vitaminas.
- 4- Los alimentos que debe tener un desayuno son:
 - Pan o galletitas de agua: aportan hidratos de carbono que son la fuente principal de energía, y de fibra, si son integrales.
 - Queso untable, yogur o leche: aportan principalmente calcio y proteínas.
 - Mermelada o dulces: aportan hidratos de carbono.
 - Frutas frescas: puede ser la fruta entera o jugos de las frutas, su aporte principal es de hidratos de carbono y fibras.
- 5- La omisión del desayuno interfiere en los procesos cognitivos y de aprendizaje, acentuándose en niños mal nutridos, además contribuye con la prevalencia de la obesidad y empeora el rendimiento intelectual y físico.

MODELO DE ENTREVISTA DIRIGIDA A PSICOPEDAGOGOS

Propósito: recabar información sobre la importancia que el psicopedagogo le adjudica a la ingesta del desayuno para el aprendizaje.

- 1- ¿Cuál es la importancia que le atribuye al desayuno como una de las cuatro comidas que se deben hacer en el día?
- 2- ¿Qué apreciación tiene sobre la asociación desayuno-atención en el ámbito escolar?
- 3- ¿Percibe en los niños dificultades atencionales relacionadas con la no ingesta del desayuno? ¿Cómo se manifiestan?
- 4- ¿Qué consecuencias en el aprendizaje escolar, conlleva la no ingesta del desayuno? ¿y qué aspectos favorece la ingesta del desayuno en el ámbito escolar?

Respuestas

1- Desde el ámbito en el que desarrollo mi profesión como Psicopedagoga, en institución educativa, se considera fundamental el desayuno al inicio del día. Tal es así que se inicia la actividad institucional sirviéndole el desayuno a los alumnos.

Si bien en dicha escuela asisten niños de bajos recursos considero que es indispensable la ingesta diaria del desayuno ya que luego se da inicio a la hora de clases y el estudiante debe estar en óptimas condiciones para su proceso de aprendizaje.

No solo encuentro beneficios en clases sino que en la vida en general es necesario un buen desayuno siendo que es la primera comida del día, lo cual debe proveer de energías a todas las personas.

2- Comprobé en reiteradas oportunidades que un alumno que no haya desayunado influye en el proceso de atención, siendo este débil interrumpiendo la adquisición de conocimientos.

3- Si bien en este caso se indaga sobre el desayuno, un niño no alimentado o mal alimentado lo demuestra con el cuerpo, se lo observa desganado, de mal humor. Si esto ocurre en forma permanente puede llegar a evidenciarse en bajo peso así como también puede interrumpir el aprendizaje.

Los beneficios a simple vista es el estado de ánimo, mostrándose activo, predispuesto a aprender y colaborar. Esto influye en sus avances en cuanto a la adquisición de los contenidos.

4- Como negativo y como lo mencione anteriormente la no ingesta del desayuno hace que los chicos no estén pensando en aprender, tienen más ganas de comer, por lo cual influye en la atención y en la predisposición frente al aprendizaje. Esto a su vez influye en el ámbito áulico e institucional ya que puede llegar a generar conflictos con los actores constitucionales por encontrarse nervioso por falta de alimento.

Favorece sin dudas a la atención y como incentivo para desarrollar las actividades propuestas.

Vuelvo a reiterar que lo anteriormente expresado lo he comprobado en la institución educativa donde me desenvuelvo laboralmente, es mi propia teoría.

MODELO DE ENTREVISTA DIRIGIDA A MAESTROS

Propósito: indagar sobre la importancia que se le asigna al desayuno en relación con el proceso de aprendizaje.

- 1- ¿Cuál es la importancia que le atribuye al desayuno como una de las cuatro comidas que se deben hacer en el día?
- 2- ¿Qué apreciación tiene sobre la asociación desayuno-atención en el ámbito escolar?
- 3- ¿Percibe en los niños dificultades atencionales relacionadas con la no ingesta del desayuno? ¿Cómo se manifiestan?
- 4- En los casos de niños que no desayunan, ¿Qué decisiones toma a nivel institucional y en relación con las familias?

Entrevista n° 1: Profesora de Educación Física

- 1- El desayuno es una de las comidas más importantes del día, es como el combustible que le damos al organismo para transitar el día.
- 2- Un niño bien desayunado tiene sus funciones cognitivas, físicas e intelectuales de la mejor manera, y más predispuesto para afrontar el día escolar.
- 3- Si, puedo percibir. Lo manifiestan con cansancio, negación al trabajo, bostezos, en algunas ocasiones dolores de panza.
- 4- En los alumnos de 2do ciclo trato de hablarles y de decirles la importancia del desayuno. En la escuela se les da desayuno pero a las 9:10 hs, considero que debería ser antes.

Entrevista n° 2: Maestras de 1er grado.

- 1- Es una comida importante, sobre todo para proporcionar energías y así poder arrancar.
- 2- Logra mayor atención.
- 3- Hay niños más dispersos, pero en realidad no sabemos si es por no desayunar. Algunos niños mienten diciendo que desayunan y no lo hacen en realidad.
- 4- La institución proporciona desayuno para todos. Factura y/o alfajor con mate cocido, leche o yogurt.

Entrevista n° 3: Docente de Plástica.

- 1- Sé que es de suma importancia, pero en mi caso, debido al tiempo siempre lo postergo a media mañana.
- 2- Es muy importante la ingesta del desayuno para que los niños estén atentos a los aprendizajes.
- 3- Los niños que no desayunan se encuentran dispersos, desganados y muchas veces se duermen.
- 4- Generalmente las decisiones son tomadas por los docentes de grado o directivos. Pero si percibo algún signo de alerta lo comunico a los docentes de cada grupo.

MODELO DE ENTREVISTA DIRIGIDA A PADRES

Propósito: indagar acerca del conocimiento y la importancia que le atribuyen los padres al desayuno con respecto al proceso de aprendizaje.

Unidad de análisis: Padres de alumnos de primer grado.

- 1- ¿Cuál es la importancia que usted le atribuye al desayuno como una de las cuatro comidas que se deben hacer en el día?
- 2- ¿Usted desayuna? (en caso de que la respuesta sea no, ¿Por qué no ingiere el desayuno?)
- 3- ¿Qué alimentos incorpora en el desayuno?
- 4- ¿Le parece importante el desayuno antes de ir a trabajar o realizar una actividad? ¿Por qué?
- 5- ¿Favorece/insiste en que su hijo/a desayune antes de ir a la escuela? ¿Por qué?

Entrevista n° 1

- 1- El desayuno es una de las comidas más importantes del día. Debe proporcionar los nutrientes necesarios para el bien estar de la persona.
- 2- Si.
- 3- Leche e hidratos.
- 4- Si, es importante, como en el punto uno, debe proporcionar los nutrientes necesarios y así brindarle a la persona la energía, fuerza y bien estar.

5- Mi hija si desayuna por lo que detalle anteriormente.

Entrevista n° 2

1- Del 1 al 10, un 5.

2- Si.

3- Infusión (té, café o mate), más masitas o pan.

4- Si, por costumbre, puedo decir que si no desayuno no arranco.

5- Si, para que comience en día con energía.

Entrevista n° 3

1- Si.

2- Si.

3- Yogurt, te con leche, café con leche, con galletitas o pan.

4- Sí.

5- Si, cuando él lo desea todos los días desayuna algo.

Entrevista n° 4

1- Antes no le daba importancia necesaria. Hoy creo que es muy importante.

2- Si.

3- A los chicos: tostadas con mermelada o masitas saladas con dulce, además de leche.

4- Sí, porque es la nafta para el cuerpo y la mente.

5- Si. Generalmente se sientan y desayunan, si no pueden se llevan por lo menos tostadas.

Entrevista n° 5

- 1- En casa desayuna solamente con el Papá.
- 2- No. Porque no me gusta.
- 3- Si, es importante.
- 4- ----
- 5- Si, insisto pero no quieren desayunar, solo lo hacen en la escuela.

Entrevista n° 6

- 1- La principal.
- 2- Si (a veces).
- 3- Infusión más tostada con dulce de leche.
- 4- Si. Otorga mayor rendimiento físico y mental.
- 5- Si. Para favorecer su rendimiento físico y mental y le ayudara en su aprendizaje y crecimiento.

Entrevista n° 7

- 1- Es muy importante ya que le proporciona la energía y toda la vitalidad para el resto del día, ayuda a adquirir la atención del niño en su enseñanza – aprendizaje.
- 2- Si, todas las mañanas.
- 3- Leche con mate cocido y algunas galletitas.
- 4- Ayuda a adquirir las energías para el resto del día.
- 5- Insisto todos los días a que desayunen. Logro que vayan a la escuela con el desayuno y le explico su importancia. Una taza de leche con cacao como les gusta.

Entrevista n° 8

- 1-Es la principal comida del día.
- 2- Si.

- 3- Té con leche, o mate, masitas, a veces yogurt o alguna fruta.
- 4- Sí, porque con un buen desayuno uno rinde unas cuantas horas y se está mejor.
- 5- Si, a veces cuesta, los niños no quieren comer apenas se levantan, es importante porque los ayuda en el aprendizaje si logran desayunar.

Entrevista n° 9

- 1- Yo priorizo el desayuno, mis hijos al igual que mi marido, si o si. Lo creo muy importante, necesario para un buen comienzo del día, de la mañana, siempre.
- 2- Si, desayuno.
- 3- Mis hijos por lo general desayunan con leche, o leche chocolatada acompañada de galletas, al igual que su papa, y yo café con leche y tostadas, en otra oportunidades, mate.
- 4- Nos parece importante, en lo personal es como la llave de un auto, como para encender el motor y arrancar.
- 5- Insisto y me lo piden.

Entrevista n° 10

- 1- Es una de las comidas principales del día.
- 2- Si, toda la familia desayuna.
- 3- Café, leche, pan, queso, mermelada y masitas.
- 4- Es muy importante para activar el metabolismo.
- 5- Si, insistimos; y cada vez que podemos lo hacemos en familia. Es un niño en edad escolar es fundamental porque se activa no solo su metabolismo sino también su sistema cognitivo.

Entrevista n° 11

- 1- La importancia que le atribuyo al desayuno es fundamental y primordial.

- 2- Sí, yo desayuno.
- 3- Incorporo: leche, café, tostadas, manteca, queso y mermelada. si tengo jugos cítricos lo ingiero.
- 4- Sí, me parece importante el desayuno antes de realizar una actividad, porque nuestro cuerpo necesita de la energía de los alimentos y es la comida más importante del día ya que uno tienen el resto del día para quemar sus calorías.
- 5- Si, insisto en que desayunen porque su cerebro tiene mayor poder de concentración al desayunar.

Entrevista n° 12

- 1- Es muy importante.
- 2- Si.
- 3- Leche o mate cocido con pan o galletitas.
- 4- Si, lo considero muy importante. Si no desayuno siento que no me despierto.
- 5- Si. Los obligo todas las mañanas a desayunar todos juntos en familia.

Entrevista n° 13

- 1- Mucha.
- 2- Si.
- 3- Café con leche y galletitas saladas.
- 4- Si.
- 5- Sí, porque con la panza llena se aprende mejor.

Entrevista n° 14

- 1- Es la comida más indispensable.
- 2- Si.
- 3- Café, galletitas y frutas.

- 4- Si, es el alimento que permite comenzar el día con buenas energías.
- 5- Si favorece, insisto en un buen y sano desayuno, porque el niño piensa y razona con más claridad.

Entrevista n° 15

- 1- Si le atribuyo importancia.
- 2- Si, desayuno. Excepto los fines de semana.
- 3- Alimentos básicos, no pesados.
- 4- Si.
- 5- Es necesario para todo.

Entrevista n° 16

- 1- Muy poca importancia le atribuyo al desayuno.
- 2- Sí, mi desayuno es a media mañana.
- 3- Yogurt, galletitas o mate.
- 4- Sí, porque pienso que es muy importante.
- 5- Si, insisto en que desayune. Habitualmente consume yogurt para incorporar el lácteo que pienso necesario a diario. Pienso que es importante para su aprendizaje.

Entrevista n° 17

- 1- ----
- 2- A veces. No lo hago por falta de tiempo.
- 3- Mates.
- 4- Sí, porque te ayuda a tener energías.
- 5- No, porque no llegamos a tiempo.

Entrevista n° 18

- 1- El desayuno es una de las comidas más importantes del día.
- 2- Si.
- 3- Café con leche y tostadas con mermelada.
- 4- Sí, me parece importante porque es lo principal para tener energía en el día. Y así funcionar bien en el trabajo o en la escuela.
- 5- No insisto que desayuno, ya que él siempre lo pide y en el caso que no lo haga, sabemos que en el colegio lo hace.

Entrevista n° 19

- 1- ----
- 2- Si, desayuno.
- 3- Té con galletitas.
- 4- Si, muy importante porque nos da energía.
- 5- Si, insisto siempre, porque lo considero muy importante, les da energía, fuerza y lo considero como una de las comidas más importantes del día.

Entrevista n° 20

- 1- Es la más importante, ya que es la primera comida de las cuatro; de la cual las personas obtienen energías y vitaminas para el resto del día, después de estas varias horas en reposo (durmiendo).
- 2- Si.
- 3- Mates, bizcochos y facturas.
- 4- Sí, porque es la que aporta toda la energía y nutrientes que una persona necesita para comenzar el día.
- 5- Si, para que este más activo a sus deberes.

Entrevista n° 21

- 1- Es una de las comidas principales del día.
- 2- Si.
- 3- Mate, mate cocido café y algunas galletitas o tostadas.
- 4- Si, es importante alimentarnos bien antes de empezar alguna actividad.
- 5- Sí, porque una buena alimentación ayuda al organismo en lo físico y en el psíquico, para lograr un buen aprendizaje.

Entrevista n° 22

- 1- Si.
- 2- Si.
- 3- Leche, café, galletitas o pan con mermelada.
- 4- Sí, porque para mí es importante comer seis veces al día.
- 5- Insisto pero jamás quiere desayunar porque quiere hacerlo en la escuela.

Entrevista n° 23

- 1- El desayuno es la comida más importante del día. Es un hábito de mi hijo levantarse y tomar la leche. E indispensable para arrancar el día, para poder pensar y jugar.
- 2- Si, desayuno.
- 3- A veces té, mate o leche, con galletitas dulces o pan con queso y mermelada de manteca y miel. Mi hijo toma leche sola o con chocolatada y come galletitas dulces o alfajor o galletitas con dulce de leche.
- 4- Es importante porque como en la noche no ingerimos alimentos durante muchas horas, cuando nos levantamos necesitamos alimentarnos para que nuestro cerebro y nuestro cuerpo respondan.
- 5- No es necesario que insista, el solo toma su lugar en la mesa donde está la taza con la leche servida y hasta que no la termino no se levanta a ponerse el guardapolvo.

Entrevista n° 24

- 1- Para mí, es la más importante del día.
- 2- Si.
- 3- Leche o té con masitas.
- 4- Sí, me parece importante porque es cuando uno inicia su día y es necesario que tenga vitaminas y energía para realizar cualquier actividad.
- 5- Si, insisto en que desayune, porque es chico y necesita energía.

Entrevista n° 25

- 1- Si, muy importante.
- 2- Si.
- 3- Té con leche y galletitas.
- 4- Da energía para comenzar el día.
- 5- Sí, porque es una de las comidas más importante del día.

Entrevista n° 26

- 1- Es importante para fortalecer sus defensas y para crecer.
- 2- Si.
- 3- Té o leche, pan y masitas.
- 4- Para estar con más energía.
- 5- Para darle los nutrientes que necesita.

Entrevista n° 27

- 1- El desayuno para mi es la comida más importante.
- 2- Si, desayuno.
- 3- Tostadas o galletita, con café o mate.

4- Sí, siempre. Me parece importante.

5- Sí, todos desayunan antes de ir al colegio. Porque como dije antes, me parece importante ya que es lo primero que comemos y bebemos en el día.

Entrevista n° 28

1- Es importante porque le brinda al cuerpo energía para el resto del día.

2- Si.

3- Leche, café y masitas.

4- Sí, porque el alimento nos ayuda a tener energía para trabajar.

5- Sí, porque como niños deben alimentarse correctamente.

Entrevista n° 29

1- No le doy la importancia que se merece para mí.

2- Si.

3- Café con leche.

4- Sí, porque me da energías para realizar lo que necesito hacer.

5- Sí, porque está en etapa de crecimiento y allí incorpora leche y otros nutrientes necesarios para realizar sus actividades, crecer y desarrollarse sano.

Entrevista n° 30

1- Es importante el desayuno a primera hora de la mañana.

2- Desayuno todos los días.

3- En mi desayuno incorporo leche, té, tostadas y mermelada.

4- Me parece importante el desayuno porque es un alimento que me ayuda a no sentirme mal o mareado. Desayunando tranquilo y temprano todo cambia, que al levantarse tarde y apurado.

5- Insisto y la levanto temprano a mi hija para que desayune antes de ir a la escuela porque me siento más tranquila. Sé que desayuna a veces en el colegio pero entre los compañeros se distraen y no terminan desayunando como se debe. El desayuno es un alimento que se debe incorporar en todas las familias por más tarde que llegues donde sea.

Instrumento a aplicar

Test: Percepción de Diferencias (Caras).

Unidad de análisis: Alumnos de 1er grado, turno mañana.

Caras: Test de Percepción de Diferencias

FICHA TÉCNICA

NOMBRE: Percepción de Diferencias (Caras).

AUTOR: L.L Thurstone.

REELABORACIÓN Y ADAPTACIÓN ESPAÑOLA: M. Yela.

APLICACIÓN: Individual o colectiva.

ÁMBITO DE APLICACIÓN: De seis a siete años en adelante, sobre todo a niveles bajos de cultura, incluso analfabetos.

DURACIÓN: Tres minutos.

FINALIDAD: Evaluación de la aptitud para percibir, rápida y correctamente, semejanzas y diferencias y patrones estimulantes parcialmente ordenados.

BAREMACIÓN: Baremos escolares (varones y mujeres) y de profesionales (varones y mujeres).

MATERIAL: Manual, ejemplar de la prueba, plantilla de corrección, cronómetro y lápices.

PD	
PC	
PT	
GN	

CARAS

TEST DE PERCEPCIÓN DE DIFERENCIAS

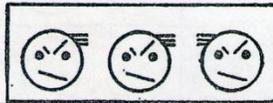
Apellidos y nombre: Edad: Sexo:
 Empresa: Categoría:
 Centro de enseñanza: Curso:

INSTRUCCIONES

Observe la siguiente fila de caras. Una de las caras es distinta a las otras. La cara que es distinta está marcada.

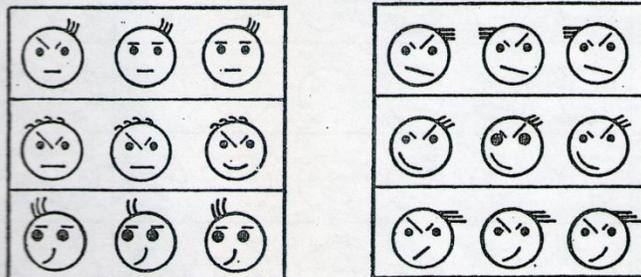


¿Ve Ud. el motivo por el cual la cara del medio está marcada? La boca es la parte distinta. A continuación hay otra fila de caras. Mírelas y marque la que es diferente de las otras.



Deberá haber marcado la última cara.

A continuación encontrará otros dibujos parecidos para practicar. En cada fila de tres figuras, marque la cara que es distinta de las otras.



Cuando se le indique, vuelva la hoja y marque las restantes caras en la misma forma. Trabaje rápidamente, pero trate de no cometer equivocaciones.

ESPERE LA SEÑAL DE COMIENZO



